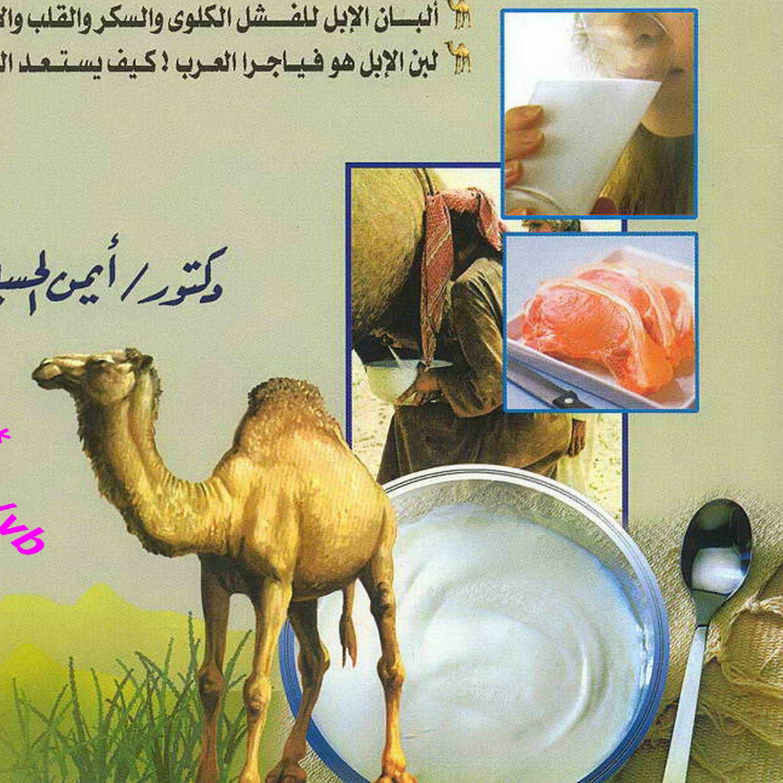
معجزات الشفاء
بألبان الإبل

الخصائص العلاجية والفوائد الصحية للألبان واللحوم الجملية

- رشاقتك فى ألبان الإبل ؛ انظرى لأجسام عنترة وعبلة وقيس وليلى..
- أسرار الفحولة البادية على أهل البادية.. ولغز المعمرين حول بحر قزوين ؛
- ألبان الإبل للفشل الكلوى والسكر والقلب والإمساك والربو ؛
- لبن الإبل هو فياجرا العرب ؛ كيف يستعد البدو لليلة الزفاف ؟



دكتور / أيمن الحسيني

مكتبة القرآن

﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴾

معجزات الشفاء بألبان الإبل !

الخصائص العلاجية والفوائد الصحية للألبان واللحوم الجملية

- الدراسات تقول: لبن الإبل علاج للسرطان وفيروس C !
- رشاقتك فى ألبان الإبل ! انظرى لأجسام عنترة وعبلة وقيس وليلى..
- أسرار الفحولة البادية على أهل البادية.. ولغز المعمرين حول بحر قزوين!
- ألبان الإبل للفشل الكلوى والسكر والقلب والإمساك والربو !
- دافعى عن عظامك ضد الهشاشة بألبان الإبل ومنتجاتها !
- صدق أولا تصدق : اللحم الجملى ينتقل من موائد الفقراء لموائد الأثرياء!
- كيف تصنعين بنفسك وجبات صحية من اللحوم ومنتجات ألبان الإبل .
- لبن الإبل هو فياجرا العرب ! كيف يستعد البدو لليلة الزفاف ؟

دكتور/ أيمن الحسينى

مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع

الحسينى ، أيمن

معجزات الشفاء بألبان الإبل - الخصائص العلاجية والفوائد الصحية للألبان واللحوم الجملية /أيمن الحسينى - القاهرة : مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦

٩٦ ص ؛ ١٧×٢٤ سم

تدمك x ٣٦٢ ٢٥٠ ٩٧٧

١- الجمال- الجوانب الصحية

٢- اللبن - معامل - الجوانب الصحية

ديوى ٦١٤,٧٩٧

رقم الإيداع : ٢٠٠٦/٣٩٧٣
الترقيم الدولي : 977-250-362-x

مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع
١٠ شارع رشدى - عابدين - القاهرة
ت : ٣٩١٨٦٩١ - ٣٩١٧٣٣٢ ف : ٣٩٣٧٣٢٦
Web site : www.alkoran-eg.com
E-mail : info@alkoran-eg.com

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦٦٥١٠١٣ فاكس : ٦٦٥١٥٩٩

مقدمــة

أسرار الصلابة البادية على أهل البادية !



صحة البدو والقبائل العربية فى الخيام أفضل حالاً من صحة أهل المدن فى البيوت العظام ! فالأبحاث عن حياتهم وحالتهم الصحية تذكر انهم أكثر صبرًا واحتمالاً .. وأطول عمرًا .. وأشد عظامًا. وقلما تصيبهم أمراض العصر التى زادت وانتشرت بين أهل المدن. كالأزمات القلبية، وارتفاع الضغط. والكوليسترول، ومرض السكر، وأوجاع المفاصل، والسرطانات وغيرها ..

ولكن.. لماذا ؟!

إن من أبرز تفسيرات تلك الظاهرة غذاءهم الصحى .

فبينما نحن فى المدن نأكل الهامبرجر، والبيتزا ، والسوسيس وغيرها من الوجبات الأمريكية «الزائفة» .. ونأكل الأغذية المحفوظة والمعالجة بكيماويات ضارة ، فإنهم فى الصحراء وأشباهها يأكلون أغذية طبيعية عالية القيمة الغذائية لم تمتد إليها يد التلوث والتكنولوجيا، رغم مظهرها البسيط عادة.

فمن تلك «الكنوز الغذائية» والتى خصَّ الله تعالى بعضها بالذكر فى كتابه الكريم، التمر ، والتين ، والزيتون ، والكمأة، وعسل النحل، والأعشاب الصحراوية، والشعير، والحنطة ، وغير ذلك.

وفى كتابنا هذا، نخص بالذكر كنزًا آخر من تلك الكنوز الغذائية وهو ألبان الإبل ولحومها .

إن حياة البدو افتقرت لكثير من الأغذية الفاخرة، أو التى نعتقد عنها ذلك، لكنها ثرت بألبان الإبل ولحومها، والتى كانت عوضًا لهم عن ذلك.

فلقد جاءت الدراسات الحديثة بحقائق واكتشافات مثيرة عن ألبان الإبل، وأشادت بقيمتها الغذائية وتوصلت لبعض الخصائص العلاجية لها. أما لحوم الإبل، فبعدما كانت تقتصر عادة على موائد الفقراء بدأ انتقالها لموائد الأثرياء بعدما ثبت أيضًا ما لها من قيمة غذائية صحية عالية مقارنة باللحوم الأخرى .

فتعالوا نتعرف على تلك الفوائد الصحية والخصائص العلاجية لتلك الألبان العجيبة واللحوم الفريدة.. ألبان ولحوم الإبل!

مع خالص تحياتى ..

دكتور

أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة

مدير مركز التغذية والطب البديل بالإسكندرية

Dr alhusseiny@hotmail.com /035926428

أفراد عائلة الإبل



خمسة لغة عربية !

نتحدث عن الإبل .. وقد لا يعرف البعض الفرق بين الإبل والجمال. هذا هو التوضيح ..

- الجمل: الذكر من الإبل .
- الناقة : الأنثى من الإبل .
- الإبل : اسم يطلق على الجمال والنوق معًا (لفظ مؤنث .. وهو جمع لا مفرد له).
- القعود : الجمل الشاب أو الفتى .
- القلوص : الناقة الشابة أو الفتية.
- البعير: اسم يطلق على الإبل بعدما تبلغ من العمر أربع سنوات حيث تكون صالحة للركوب وحمل الأحمال.
- الأنعام: وهى جمع النعم وهى أصلاً المال .. ويطلق اللفظ أيضًا على الإبل، فهى «مال العرب ».

مواصفات الإبل:

- الطول: يبلغ طولها حتى الكتف حوالى ١,٨ - ٢,٣ مترًا .. وبذلك تكون الإبل من أطول وأضخم الحيوانات.
- الوزن: يتراوح عادة ما بين ٤٥٠ - ٦٥٠ كيلو جرام.
- الغذاء : الإبل من آكلات الأعشاب.. فتأكل النباتات الخضراء الصحراوية، والأعشاب، والحشائش، وأوراق الأشجار، وتشرب الماء العذب وإذا لم يتوفر لها أمكنها تناول الماء المالح.

- البيئة : تعيش فى بيئة صحراوية، ومناطق نصف صحراوية، وأحيانًا فى السهول والوديان.
- مناطق المعيشة: تتركز مجتمعات الإبل بقارتى آسيا وإفريقيا (وخاصة وسط آسيا وشرق إفريقيا) كما توجد أيضًا فى استراليا، وأمريكا الجنوبية، كما أدخلت لبعض الدول الأوروبية مثل أسبانيا .
- الحَمْل: تصل فترة الحمل إلى حوالى ١٢ شهرًا أو أكثر .
- العمر : تعيش الإبل لنحو ٥٠ عامًا أو أكثر .
- النظام الهضمى: من الثدييات المجترات .. حيث يقوم الجمل بمضغ الطعام مضغًا خفيفًا ثم بلعه ليصل إلى معدته المميزة ذات الأربعة تجاويف ليتم هضمه ثم يعود للفم مرة أخرى لاستكمال المضغ.. ثم للمعدة مرة أخرى وهكذا حتى يصير كتلة ناعمة وهو بذلك يجتر الطعام كالأبقار والزراف.
- اللون: للجمال ألوان مختلفة بدرجات اللون البنى، تبدأ من البيج الفاتح أو الكريمى حتى اللون البنى الغامق أو الأسود.



المكانة الرفيعة للإبل عند العرب

الإبل مهرٌ للعروس بدلاً من الذهب والسوليتير !!

مكانة الإبل عند العرب مكانة كبيرة تضرب بجذورها فى أعماق التاريخ، فهى مدعاة لفخرهم، وسفن لحمل أثقالهم، ومصدر قيم لغذائهم. وارتقت العلاقة بين العرب والإبل إلى درجة الوفاء والافتداء فالجمل وفىٌّ لصاحبه، مادام يعامله معاملة كريمة، يفتديه بنفسه فى أصعب الظروف.

ولذا صار اقتناء العرب للإبل، خاصة الأنواع المميزة منها، أحد المعايير التى تحدد على أساسها المكانة الاجتماعية للرجل العربى .

وليس أدل على تلك المكانة الرفيعة للإبل عند العرب من تقديمها مهرًا للعروس.. كما فعل عنترة العبسى عندما اجتاز بلاد النعمان وسار الليل والنهار للحصول على ألف ناقة حمراء لتقديمها مهرًا لمحبوبته عبلة !!

ماذا قال ابن خلدون عن الإبل فى حياة العرب ؟

ويؤكد العلامة ابن خلدون على تلك العلاقة الوطيدة بين العرب والإبل حين يقول: إن العرب تأثرت أجسادهم وعاداتهم، من حيث الصبر والاحتمال، نتيجة غذائهم المكون من لحوم الإبل وألبانها !

الإبل فى موسوعة الحيوان الكبرى:

ويذكر العالم واللغوى والأديب «كمال الدين محمد بن موسى الدميرى»(•) فى موسوعته «حياة الحيوان الكبرى» .. «الإبل من الحيوانات العجيبة، وإن كان عجبها سقط من أعين الناس لكثرة رؤيتهم لها» !

أرسطو.. يشيد بالجمال العربية !

ذكر الفيلسوف الإغريقى الشهير أرسطو عن جمال العرب «الجمل أجود من كل الحيوانات فى اللبن واللحوم والعمل» .

الإبل فى الأحلام :

ومثلما استحوذت الإبل على مكانة كبيرة فى حياة العرب، فقد نالت أيضًا فى أحلامهم مكانة رفيعة، فكانت دائمًا رمزًا للخير.

فمن المتعارف عليه فى رؤية الإبل فى المنام..

أن من رأي جملاً فهو بشرى بحج بيت الله الحرام..

ومن قاد جملاً بحطامه (الحبل المثبت فى أنفه) فهى البشرى بأنه سيهدى رجلاً ضالاً إلى السبيل السوى..

ومن رأى نفسه يجر جملاً فهى البشرى بأنه سيقهر عدوًا .

ومن رأى نفسه ملك إبلاً فهذه أعظم البشرى بأنه سينال من خير.

(•) مصرى عاش بين عامى ١٣٤١ - ١٤٠٥م، وتولى التدريس بالأزهر الشريف ومكة المكرمة.



أَفَلا يَنظُرُونَ إِلَى الإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ

ماذا بالإبل من عجائب وغرائب:

الإبل من الحيوانات المميزة التى خصها الله تعالى بالذكر فى كتابه الكريم: ﴿أَفَلا يَنظُرُونَ إِلَى الإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾ (الغاشية: ١٧).

﴿وَالأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (النحل:٥) .

ولكن ما هى أوجه التميز أو الإعجاز فى خِلْقة الإبل ؟..

هذه بعض الجوانب:

- خزينة الطعام العجيبة : هل تعرف ما وظيفة هذا الجزء البارز بظهر الإبل؟ إنه بمثابة خزينة للطعام، ويطلق عليه سنام أو حدبة (hump) .. وهو عبارة عن كتلة كبيرة من الدهن تعمل على تزويد الجمل بالطاقة فى حالة ندرة الطعام وهو أحد الأسباب التى تفسر قدرة الإبل على تحمل الجوع ومشقة السفر الطويل وبعض الجمال لها سنام واحد وهى الجمال العربية عمومًا (dromedary camels) أما الجمال غير العربية، كالموجودة فى منغوليا وتركستان، فلها سنامان (bactrian camels) ويمثل الجمل العربى حوالى ٩٠٪ من أعداد الجمال الموجودة فى العالم.



جمل عربى له حدب واحد



جمل بحدبين.. كجمال وسط آسيا

خفُ الجمل العجيب :

إنه يمكن للإبل أن تحمل على ظهورها أحمالاً ثقيلة جدًا دون أن تغوص أقدامها في رمال الصحراء اللينة.. هذه الميزة لا تتوفر لحيوانات أخرى بل لا تتوفر للإنسان نفسه. وتفسير ذلك هو أن الإبل تتميز بأقدام عريضة مزودة من أسفلها بطبقة ناعمة مطاطية من الأنسجة الضامة (connective tissues) تعمل على منع القدم من الغوص فى الرمال تحت تأثير الوزن.. ويطلق على هذه القدم المميزة اسم الخُف (hoof).

دم الجمل المميز: ويختلف دم الجمل عن دماء جميع الحيوانات الأخرى فى شكل كرات الدم الحمراء ؛ فهى فى دماء جميع الحيوانات الأخرى كروية الشكل - كما يدل اسمها - إلا في دم الجمل حيث تكون مغزلية الشكل .. ولكن لماذا ؟!

إن هذا الشكل المغزلى يجعلها أكثر قدرة على الانسياب والمرور خلال الأوعية الدموية الصغيرة عندما تزيد لزوجة الدم فى المناخ الحار وبسبب نقص الماء وبالتالى تظل قادرة على إمداد الخلايا بما تحمله من أكسجين بواسطة المادة الحمراء بها المسماة بالهيموجلوبين .

قدرة الجمل العجيبة على تحمل العطش : هل تتصور أن الجمل يستطيع تحمل العطش وسط لهيب الصحراء لمدة تصل إلى نحو أسبوعين ؟! وهو ما لا يستطيع الإنسان تحمله لأكثر من يومين عادة. أما تحت ظروف الشتاء فى الشمال الإفريقى فيستطيع الجمل الاستغناء عن تناول الماء لشهور طويلة مكتفيًا بكمية الماء المحدودة الموجودة فى طعامه من الأعشاب والنباتات الغضة!

إن هذه المقدرة العجيبة التى ينفرد بها الجمل عن باقى الحيوانات ترجع إلى عدة عوامل تجعل جسم الجمل يتحمل النقص الشديد بالماء ؛ فالجمل يستطيع سحب جزء من الماء المخزن بأنسجته لتعويض نقص الماء بالدم والجمل يستطيع تركيز البول وتقليل فقده كما أن جلد الجمل السميك المغطى بالوبر يعمل كعازل حرارى يقلل من تأثر الجمل بحرارة الشمس والرمال الساخنة ومن فقده للماء من خلال العرق. ومن الطريف أيضًا أن نعرف أنه إذا كانت درجة الحرارة الطبيعية لجسم الإنسان تبلغ ٣٧°م فإن هذه الدرجة عند الجمل يمكن أن تصل إلى ٤٠°م مما يجعله أكثر قدرة على تحمل الحرارة وأقل قابلية لإفراز العرق.

كما أن الحجم الضخم للجمل يجعله أكثر تحملاً للحرارة.. وذلك ببساطة لأنه كلما زاد الحجم تناقص نصيب وحدة الحجم من الحرارة المكتسبة من الجو والبيئة.

وكما يخزن الجمل طعامه فى صورة كتلة دهنية (الحدب) فإنه يستطيع أيضًا تخزين كمية كبيرة من الماء.. فعندما يتوافر لها الماء يشرب منه ما يعادل ثلث وزنه فى غضون عشر دقائق للاستبقاء عليه والاستفادة به عند الحاجة.

أسنان الجمل المتكيفة مع البيئة :

وتتمتع الإبل بأسنان قوية للغاية يبلغ عددها ٣٤ سنًا.. وتستطيع الإبل بهذه الأسنان تناول مختلف الأعشاب والنباتات الصحراوية دون أن تجرح أفواهها من الداخل . كما يمكنها استخدامها فى الافتراس، أى افتراس غنيمة، إذا اضطر الأمر لذلك.

ومن الطريف أن الإبل يمكنها تناول مختلف الأطعمة كالأسماك مثلاً إذ لم يتوفر لها غذاؤها المعتاد من الأعشاب والنباتات.

أسلحة الجمل المضادة للأتربة :

والجمل يعيش وسط التراب والغبار والرمال فى الصحراء وأشباه الصحراء دون أن يزعجه ذلك فقد كيفه الله تعالى بخصائص فريدة ضد

الغبار.. فالجمل يستطيع إغلاق أذنيه عند الضرورة فضلاً عن وجود شعر غزير يعمل كحاجز للأتربة.

كما يستطيع إغلاق فتحتى الأنف عند هبوب الرياح فضلاً عن أن الأنف مزود بجناح جلدى يحول دون دخول الأتربة. ومن الطريف أن عينى الجمل رغم اتساعهما وحجمهما الكبير تتوفر لهما الحماية من دخول الأتربة عن طريق صف مزدوج من الأهداب (الرموش) الكثيفة الطويلة التى تتكاثر على الجفن العلوى فتعمل كمظلة واقية ضد الأتربة دون أن تحجب الرؤية.



أسلحة الجمل المضادة للأتربة : أذنان صغيرتان بشعر كثيف.. وفتحتا أنف بجناح جلدى وعينان واسعتان لكنهما مزودتان برموش كثيفة.

الجمل ينافس عربات اللورى !!

ومن الخصائص المميزة للجمل تمتعه بسيقان طويلة نحيفة نسبيًا مزودة بعضلات قوية جدًا.. وهذه الخاصية تجعله قادرًا على حمل أثقال كبيرة تصل إلى وزن ٤٥٠ كيلوجرامًا.. وهو ما ينافس عربات اللورى فى قدرتها على حمل الأثقال !!.. وفضلاً عن ذلك فإن الجمال قادرة على تحمل هذا المجهود الشاق لعدة أشهر من السنة تصل إلى تسعة أشهر.. أما الأشهر القليلة المتبقية فتقضيها الجمال فى التعافى واسترجاع القوى.

كما تنافس الإبل عربات السباق.. فتبلغ سرعة الجمل الطبيعية حوالى ٥ كيلومترات فى الساعة لكنه يستطيع زيادتها فى السباق إلى نحو ٢٠كيلومترًا فى الساعة ويستطيع العمل والانتقال يوميًا لمسافة تزيد عن ٤٠كيلومترًا.

سفينة الصحراء !

وبفضل هذه الخصائص السابقة وغيرها يستطيع الجمل التكيف بجدارة مع حياة الصحراء ولأن راكب الجمل يشعر كأنه فى سفينة فوق الموج سمى الجمل بسفينة الصحراء. فالجمال تجرى بنفس الطريقة التى تجرى بها الزرافة، حيث تكون كلتا الساقين فى نفس الجانب من الجسم فى حالة حركة متزامنة (simultaneously)، الأمر الذى ينتج عنه حدوث اهتزازات وتخبط فى المشية كاهتزاز السفينة وسط الماء .

منتجات الإبل العظيمة :

ولا تتوقف أوجه الإعجاز على شكل وتركيب الإبل وإنما تمتد كذلك لمنتجاتها من الألبان واللحوم وغيرهما بما تحمله من فوائد صحية وغذائية عظيمة لبنى الإنسان والتى تكشف عنها الدراسات العلمية الحديثة شيئًا فشيئًا .

والآن دعنا نوضح هذه الفوائد العظيمة لمنتجات الإبل وخاصة لبن الإبل والذى استحوز على مكانة كبيرة فى وقتنا الحالى بفضل خصائصه العلاجية الفريدة.



لبن الإبل .. هذا السائل العجيب !

مواصفات لبن الإبل :

لبن الإبل صار يتصدر قائمة الألبان الصحية لما يتمتع به من قيمة غذائية عالية وخصائص علاجية فريدة.

والحقيقة أن ألبان الإبل ليست كلها متماثلة تمامًا فهناك اختلافات محدودة بينها من حيث التركيب والمواصفات العامة، وهى راجعة لاختلاف السلالة، وعمر الناقة، ونوعية الغذاء، وطبيعة البيئة، فضلاً عن الاختلاف الوراثى أو الجينى، كما تختلف أيضًا مواصفات اللبن مع اختلاف المواسم.

وبصفة عامة يتميز لبن الإبل بالمواصفات التالية :

- اللون: أبيض.. قد يميل للحمرة أحيانًا.
- الطعم: ويختلف اختلافًا واسعًا.. فقد يكون حلوًا إلى حد ما .. أو مالحًا بعض الشيء.. أو لاذعًا أحيانًا.. أو لا طعم محدد له «كطعم الماء».

هذا الاختلاف يرجع للعوامل البيئية التى تحدثنا عنها، فاللبن المأخوذ مثلاً من الناقة العطشى يزيد محتواه من الصوديوم والكلوريد ويقل محتواه المائى نسبيًا، ولذا يكتسب طعمًا مائلاً للملوحة .. ولذا فإنه فى بعض المناطق يشرب اللبن محلى بالسكر ..

- الوسط الكيميائى : حمضي .. لاحتوائه على نسبة من حمض اللاكتيك (حمض اللبنيك) وكلما مر وقت على اللبن المحلوب زادت به نسبة الحموضة- فترتفع هذه النسبة بعد مرور ساعتين إلى ٠,٣٪ .. وبعد مرور ست ساعات إلى ٠,١٤٪ .
- القوام: لزج إلى حد ما.. ويرجع ذلك إلى احتوائه على أعداد كبيرة من الحبيبات الدهنية المتناهية فى الصغر، مما يؤدى إلى صعوبة تكوين طبقة من القشدة على سطح اللبن، كما هو شائع فى الألبان الأخرى.. إذ أن تلك الحبيبات تتوزع فى الوسط اللبنى مما يجعل من الصعب إنتاج زبدة ، أو سمن، أو جبن من ألبان الإبل.

ومن خلال الفحص المجهرى لتلك الحبيبات الدهنية، وجد أن أغلفتها أكبر سمكًا من مثيلاتها فى ألبان البقر والضأن، مما يكسب لبن الإبل صفة المقاومة للأكسدة، أو فساد الدهن وتزنخه، وأيضًا صعوبة تمزق تلك الأغلفة عند إجراء عملية الخض لتحويل القشدة إلى زبد.

اللبن المقاوم للفساد!

ويعد لبن الإبل أكثر الألبان مقاومة للفساد.. إذ يمكن حفظه داخل الثلاجة لفترة تصل إلى نحو أسبوعين أو أكثر دون أن يتغير مذاقه أو قوامه، وهو ما لا يتحقق للألبان الأخرى.

وفى إحدى الدراسات، أجريت مقارنة بين لبن الإبل ، ولبن البقر، ولبن النساء من حيث درجة القابلية للفساد فى الجو الحار.. ووجد أنه فى درجة حرارة ٣٠°م يفسد لبن المرأة بعد يوم .. ولبن البقرة بعد يومين على الأكثر.. أما لبن الإبل فيظل مقاومًا للفساد لنحو أسبوع !

وترجع هذه الخاصية الهامة للبن الإبل إلى احتوائه على مركبات طبيعية تعمل كمضادات للجراثيم ومضادات للتسمم.. ولذا فإنها تعيق تكاثر الأحياء الدقيقة فى لبن الناقة ولذا فإنه يصعب تجبنه ويمكن حفظه طازجًا لفترة أطول بالنسبة للألبان الأخرى، وكذلك بالنسبة للبن الإبل المبستر إذ يحتفظ بخصائصه الطبيعية لفترة تزيد عن غيره من الألبان الأخرى بأكثر من ٢٠ يومًا..

القيمة الغذائية للبن الإبل :

الفيتامينات:

فيتامين «ج» : يعد لبن الإبل أغنى الألبان بهذا الفيتامين الهام، فيحتوى على نسبة من فيتامين «ج» تبلغ ثلاثة أضعاف ما يحويه اللبن البقرى.

وفيتامين «ج» فيتامين مكسب للحيوية ومقاوم للعدوى ولذا يوصى بتناوله فى فترات الشتاء لمقاومة نزلات البرد والإنفلونزا.. كما يعد واحدًا من أهم مضادات الأكسدة (antioxidants) التى تحافظ على سلامة الخلايا وتحميها من التلف والشيخوخة بفعل كيماويات ضارة تتولد فى الجسم (الشقوق الحرة) ولذا اكتسب هذا الفيتامين أهمية كبيرة فى وقتنا الحالي.. بل إنه يوصف كذلك لحالات ضعف الخصوبة عند الرجل لتأثيره الإيجابى على حيوية الحيوانات المنوية.

ومن الطريف أنه مع تقدم فترة الإدرار وتكرار حلب الناقة يزداد محتوى هذا الفيتامين باللبن ليصل لثلاثة أمثاله أو أكثر فى لبن الأبقار.

فيتامين «أ» وبيتاكاروتين: كما يحتوى لبن الإبل على نسبة جيدة من فيتامين «أ» المعروف بتأثيره الإيجابى على قوة الإبصار وعلى سلامة الجلد.. ويحتوى كذلك على بيتا كاروتين وهى المادة التى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين «أ» وتعد أحد مضادات الأكسدة الهامة.

فيتامين «ب»: كما يحتوى لبن الإبل على مجموعة من فيتامين «ب» مثل ب١، ب٢ ، ب١٢، وهى من الفيتامينات الضرورية لسلامة الأعصاب ولتوليد الطاقة داخل الجسم ، وغير ذلك من الوظائف.

فيتامين «د» : كما يحتوى كذلك على نسبة عالية من فيتامين د الضرورى لترسيب الكالسيوم بالعظام.. وبذلك يعد من الأغذية النافعة لسلامة العظام والوقاية من هشاشتها.

المعادن:

كما يحتوى لبن الإبل على نسبة عالية من الأملاح المعدنية الهامة، كالحديد، والبوتاسيوم ، والماغنسيوم، والصوديوم، ونسبة من اليود، والسيلينيوم والزنك.

إن هذه المعادن (كالكالسيوم والماغنسيوم) تعد من المغذيات الضرورية لبناء العظام والحفاظ على سلامتها من الضعف والهشاشة.. كما أن معدن الحديد يدخل فى بناء الدم ونقصه يتسبب فى حدوث أنيميا نقص الحديد.

والصوديوم والبوتاسيوم يعملان على توازن الماء داخل أنسجة الجسم وخارجها ، أما اليود فهو ضرورى لنشاط الغدة الدرقية . أما السيلينيوم والزنك فكلاهما من المعادن التى تعمل كمضادات قوية للأكسدة وحماية الخلايا من التلف.

الدهون:

إذا كان لبن الإبل غنيًا بالأملاح المعدنية والفيتامينات إلا أنه يفتقر للدهون بالنسبة للألبان الأخرى كاللبن البقرى حيث يقل محتواه من الدهون

بحوالى ٤٠٪ عن محتوى الدهون باللبن البقرى. وهذه الميزة تجعل تناوله آمنًا على صحة وسلامة الشرايين لأنه لا يتسبب فى حدوث مشكلة ارتفاع مستوى الدهون بالدم (الكوليستيرول) كما يحدث مع كثرة تناول اللبن البقرى الدسم.

وفضلاً عن ذلك، فإن جزيئات الدهون بلبن الإبل أقل حجمًا عنها فى اللبن البقرى مما يسهل هضمها وامتصاصها.

البروتين:

كما يتميز لبن الإبل بمستوى مرتفع من البروتين ، ويشتمل على مجموعة كبيرة من الأحماض الأمينية الأساسية مما يزيد من قيمته الغذائية .

سكر اللبن (اللاكتوز):

تختلف نسبة سكر اللاكتوز فى لبن الإبل فبعض الألبان لها مذاق حلو.. وبعضها تنخفض به نسبة السكرية مما يجعلها مناسبة.

للذين يعانون من وجود حساسية ضد سكر اللبن (lactose intolerance) كما يحدث أحيانًا مع تناول اللبن البقرى.. ففى هذه الحالة تحدث أعراض كالإسهال والانتفاخ مع زيادة تناول اللبن البقرى، ويكون البديل فى هذه الحالة تقديم ألبان قليلة الاحتواء على سكر اللبن كلبن الإبل أو الماعز أو خالية من السكر كلبن فول الصويا.

الماء:

ويحتوى اللبن على نسبة عالية من الماء مقارنة بالألبان الأخرى كاللبن البقرى، فيصل محتوى الماء إلى حوالى ٨٠- ٩٠٪ ولذلك فائدة كبيرة فى تغذية صغار الإبل التى تحتاج للماء فى أوقات الجفاف، وأيضًا فائدة للعرب والبدو الذين يعتمدون على تناول لبن الإبل فى المناطق الصحراوية.

ويرجع الباحثون ذلك إلى دور هرمون البرولاكتين وأهميته فى دفع الماء من جسم الناقة إلى ضرعها فتزيد كمية الماء فى اللبن. ومن الطريف أن

هذه العملية تتم بصورة جلية فى وقت اشتداد الحرارة حيث يحتاج صغير الإبل، وكذلك الإنسان المقيم فى الصحراء إلى مزيد من الماء.

مقارنة لبن الإبل بألبان أخرى:

والجدول التالى يوضح النسبة المئوية التقريبية لمكونات لبن الإبل مقارنة بمكونات ألبان أخرى(•) .. ويجب مراعاة اختلاف التركيب حسب اختلاف الظروف البيئية.

الحيوان	ماء	مواد صلبة	بروتين	دهن	لاكتوز	رماد
الإبل	٨٩,٦	١٤,٣	٣,٦٦	٢,٩	٥,٧٨	٠,٩
الأبقار	٨٧,٩	١٣,٩	٣,٨	٤,٠٠	٤,٧	٠,٧٢
الضأن	٨٢,٩	١٦,٣	٥,٥	٥,٥٢	٤,٤	٠,٨٨
الماعز	٨٧,١٤	١٢,٠٠	٣,٤	٣,٨	٤,٤	٠,٧٩



(•) د. عبد المنعم عمارة سعود، الإبل منجم الغذاء، إصدار دار المعارف بمصر.

اللبن الممزوج بالحنان !

كيف يتم إدرار لبن الإبل ؟

لبن الإبل لبن مميز ليس فحسب من حيث مكوناته وفوائده الصحية بالنسبة للألبان الأخرى وإنما كذلك من حيث كيفية إدراره من الناقة والحصول عليه. فالنوق الحلوبة ليست كغيرها من الحيوانات الحلوبة الأخرى، كالبقر، والماعز، والضأن، وغيرها.

فالناقة الحلوب لا يمكن فى الغالب حلبها إلا بعدما تثار بملامسة لسان الوليد لضرعها بلطف وحنان بغرض الرضاعة.. هذه الخطوة التى يطلق عليها عملية التحنين.

ولذا فإن الراعى يبدأ عادة عملية الحلب بإحضار الوليد لملامسة ضرع أمه.. وبعدما يبدأ اللبن فى النزول يبعد الوليد أو يترك له ضرع واحد ويقوم الراعى بجمع اللبن من الضروع الأخرى، ويترك الوليد ليصفى الضرع تمامًا.

وبعض الرعاة أو جامعو اللبن قد يستغنون عن هذه الخطوة بتدريب الناقة على الإتيان باللبن مع ملامسة ضرعها بلطف بأصابعهم.. ويطلق على الناقة الحلوب من هذا النوع اسم المسوح.. أى التى تستجيب للإدرار بمسح ضرعها..

متى تبدأ الناقة فى إدرار اللبن ؟

عادة ما يبدأ ذلك بعد الولادة مباشرة وتستمر عملية الإدرار لنحو سنة واحدة أو قد تطول عن ذلك فى حالة عدم تلقيح الناقة.

وأحيانًا تختصر فترة الإدرار فى حالة حدوث حمل مبكر للناقة، أو بسبب ندرة الغذاء والماء.

ومن الشائع القيام بحلب الناقة بمعدل ثلاث مرات يوميًا. وعادة ما يرتبط ذلك عند البدو بمواقيت الصلاة كبعد الفجر، وبعد الظهر ، وبعد المغرب.

وبصفة عامة فإن فترة الإلبان (lactation) أى نزول اللبن عند الإبل أطول منها بالنسبة للأبقار، ولكن كمية اللبن اليومية أقل عادة عند الإبل بالنسبة للأبقار.



عملية التحنين .. حيث تقوم الناقة الصغيرة بملامسة ضرع أمها بلسانها ليبدأ إدرار اللبن.



لماذا يتفوق لبن الإبل على باقى الألبان ؟

الإبل لا تعرف جنون البقر !

فضلاً عن القيمة الغذائية العالية للبن الإبل، كما أسلفنا، حيث يحتوى على مجموعة من المغذيات الأساسية والضرورية لصحتنا فإن ألبان الإبل فى منأى عن الأمراض التى تصيب البقر والأغنام فى دول أوروبا والتى على رأسها مرض جنون البقر الذى أثار الزعر فى بعض الدول الأوروبية والولايات المتحدة مما دعا بعض الحكومات لإحكام الرقابة على اللحوم والألبان ومنع دخول بعض الأبقار من دول معينة إلى أراضيها.

وكان ذلك العامل من ضمن العوامل التى دعت إلى تكثيف الدراسات حول ألبان الإبل لزيادة الاعتماد على تناولها والاستفادة بقيمتها الغذائية باعتبارها من الحيوانات الحلوب الآمنة التى حفظها الله تعالى من أمراض خطيرة يمكن أن تنتقل للإنسان.

العدوى المحتملة !

ولكن هل معنى ذلك أن لبن الإبل فى صورته الخام الطازجة غير المجهزة للتناول آمن تمامًا على صحة الإنسان ؟!

إن لبن الإبل أكثر مقاومة للفساد والتلوث عن باقى الألبان.. ولكن يمكن أن يكون فى صورته الطازجة مصدرًا للعدوى ببعض أنواع من الجراثيم كغيره من الألبان وخاصة بكتيريا البروسيلا (brucella) والتى تصيب الإنسان بمرض البروسلّمية (brucellosis) والذى يعرف كذلك بالحمى المتموجة أو الحمى المالطية.

فهذه العدوى يمكن أن تنتقل للإنسان بتناول ألبان ملوثة أو من خلال

التعامل مع الجمال أو الأبقار.. ولذا فإن أكثر المعرضين للإصابة به هم الرعاة والجزارون.

ولذا يحظر تناول لبن الإبل دون تعقيم.. وهذا التعقيم يكون بعملية البسترة أو غلى اللبن.

ومن الطريف أن تعقيم لبن الإبل لا يحتاج لتعريض لدرجات حرارة عالية أو لفرط الغليان كما هو الحال مع اللبن البقرى.



اهتمام الأوروبيين بلبن الإبل الذى يتناوله العرب والبدو لم يأت بالصدفة.. وإنما بعدما انتشرت الأوبئة بماشيتهم وأغنامهم!



المعمرون يشربون ألبان الإبل !

سر صلابة أهل البادية وفحولتهم !

معروف عن أهل البادية صفات الصلابة والرشاقة والفحولة والعمر المديد والنظر الحاد.. والغذاء يلعب دورًا أساسيًا فى اكتسابهم لهذه الصفات.. فتصور معى الحالة الصحية لإنسان يشرب لبن الإبل، ويأكل لحم الماعز الخفيف أو لحم الجمل المفيد، ويتناول التمر والكمأة وغير ذلك من الأطعمة الطبيعية البعيدة عن التلوث بيد التكنولوجيا.. وآخر يتناول الهامبرجر والبيتزا والأغذية المحفوظة والمعالجة بالكيماويات الضارة.. فلاشك أن هناك فارقًا كبيرًا بين الحالة الصحية للاثنين !

المُشْبِعُ المُرْوِى !

إن لبن الإبل من أهم أنواع الأغذية التى تحفظ للبدو صحتهم وحيويتهم.. ولذا فإنهم يعتزون به ويقدمونه على غيره من الأطعمة ويصفونه بأسماء وعبارات كثيرة مثل «المشبع المروى المقيت» أى أنه يرويهم كالماء ويمدهم بالقوت الكافى.. ويقولون كذلك : «لبن الإبل يدخل ولا يدخل عليه» أى أنه يغنى عن غيره ولا يغنى غيره عنه .

خضار وفاكهة البدو:

وعلى الرغم من أن أهل البادية يفتقدون لأغلب الخضراوات والفاكهة والتى تكون شبه معدومة فى الصحراء القاحلة إلا أن هذا النقص الغذائى لا يؤثر تأثيرًا واضحًا على حالتهم الصحية لأن لبن الإبل يمد أجسامهم بأنواع مختلفة من الأملاح المعدنية والفيتامينات التى تتوفر فى الخضراوات والفاكهة، ولعل فى ذلك حكمة ربانية لتأمين حالتهم الصحية بما لديهم من أغذية متاحة.

ومن الطريف أن نسبة أغلب الفيتامينات والمعادن بلبن الإبل تشهد ازديادًا تدريجيًا فى اللبن مع تكرار الحلب والإدرار.. وتعد الناقة أكثر الحيوانات الحلوب إدرارًا للبن حيث تصل فترة الإدرار إلى نحو ١٢ شهرًا بينما لا تزيد عادة عن ٧ أشهر فى الأبقار .

اللبن المثالى:

ويقول أهل البادية عن خصائص اللبن المثالى (إن أفضل اللبن ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة، ودسومة معتدلة، واعتدل قوامه فى الرقة، وحلب من ناقة صحيحة معتدلة اللحم ، محمودة المرعى والمشرب» .

نصيحة ذهبية: اشرب لبن الإبل مع التمر :

وإذا أردت أن تحاكى أهل البادية فى غذائهم طلبًا للصحة والعافية فتناول لبن الإبل مع بضع ثمرات من التمر لتكون وجبة غذائية قيمة.. فالتمر يكمل ما باللبن من مغذيات ناقصة.

إننا نقدم الحلويات الغنية بالسكريات والدهون إلى الضيوف.. أما أهل البادية فمن عادتهم تقديم لبن الإبل مع التمر للضيف ويعد ذلك دليلاً على إكرامه وحسن استقباله. وهذا صحيح تمامًا فالحلويات وما شابهها أغذية «مؤذية» وإن بدت جذابة.. أما التمر مع اللبن فغذاء قيم مفيد !

ما هما الأطيبان ؟

- **الغزو المرتقب للصحراء طمعًا فى لبن الإبل !!**

إن اعتزاز البدو بلبن الإبل والتمر اعتزازًا كبيرًا .. فيقول أحد البدو من أهل الخبرة « لو علمتم فوائد لبن الإبل مع التمر لطاردتم الإبل فى الصحراء».

وهذا القول يكشف لنا فى الحقيقة وفى ضوء الدراسات الحديثة أننا فى المدن نحظى بغذاء محدود القيمة الغذائية فضلاً عن اختلاطه فى كثير

من الأحيان بكيماويات ضارة وذلك مقارنة بأغذية البدو الطبيعية.. ولذا ليس من المستبعد أن يبدأ أهل المدن فى مطاردة الإبل فى الصحراء بعدما كثرت أمراض التغذية الحديثة !

إن التمر واللبن من أجود ماجادت به الصحراء من غذاء.. وهما المنحة الربانية لسكان تلك المناطق القاحلة، فهما الغذاء، وهما الدواء.

وقد روت أم المؤمنين عائشة رضى الله عنها ، أن رسول الله ﷺ ، كان يسمى التمر واللبن الأطيبان (رواه الحاكم) . وكان عليه الصلاة والسلام يقول لعائشة:

«**يا عائشة، بيت لا تمر فيه جياع أهله**» (رواه مسلم).

- **الأهمية الغذائية للتمر:**

ولكن ما الذى يجعل التمر يكتسب هذه الأهمية الكبيرة خاصة عند تناوله مع لبن الإبل ؟

إن التمر يمثل آخر مراحل نضج ثمار النخيل ، ولذا فإنه أفضل ما سبقه من ثمار ، كالطلع والبلح، من حيث قيمته الغذائية.

فالتمر غنى بالأملاح المعدنية (مثل الكالسيوم، والماغنسيوم، والحديد، والبوتاسيوم، ...) .. وببعض الفيتامينات (مثل فيتامينات (ب) و(أ).. كما يحتوى على حوالى ٧٠٪ من السكريات البسيطة سهلة الهضم والامتصاص.

لكنه يحتوى على نسبة محدودة من البروتينات (حوالى ٢جرام٪) ويفتقر لبعض الفيتامينات (مثل فيتامين «ج»).. ولذا فإن تناوله مع اللبن يعوضه عن المغذيات الناقصة به.. ويعوض اللبن أيضًا عن نقص مغذيات معينة.. ذلك فضلاً عن المذاق الطيب للاثنين معًا.

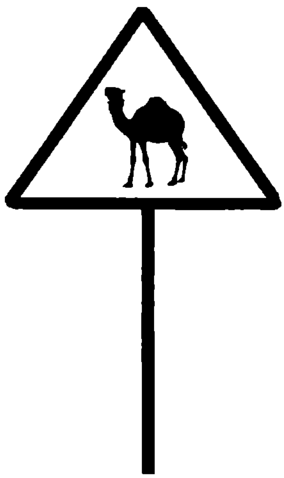
لغز المعمرين حول بحر قزوين !

ما ذكرناه يرتبط بالمنطقة العربية. أما فى مناطق انتشار الإبل فى آسيا فتنعم الشعوب كذلك بالصحة والعمر المديد. من أبرز هذه المناطق تلك

المنطقة الشاسعة الواقعة بين بحر قزوين وبحيرة بلاكاش حيث يعتمد كثير من الروس الذين يسكنون تلك المنطقة على تناول لبن الإبل.

وكذلك فى منطقة كازاكستان حيث تمثل ألبان الإبل غذاء أساسيًا للسكان بنسبة تصل إلى ٩٠٪ !

لقد كان من الملاحظ منذ فترة طويلة أن سكان تلك المناطق يزيد متوسط أعمارهم وينعمون بعمر مديد وصحة جيدة.. وكان من أبرز الأسباب التى توصل لها الباحثون فى تفسير هذه الظاهرة اعتماد سكان تلك المناطق على تناول هذا اللبن العجيب .. لبن الإبل !



انتشار الإبل فى بعض المناطق الآسيوية الفقيرة مثل كازاكستان كان له أثر قوى فى تدعيم صحة السكان بفضل ألبانها عالية القيمة الغذائية.

 التداوى بألبان الإبل

الغذاء والدواء الآمن :

ليس غـريبًـا أن يكون لألبـان الإبل دور بارز فى مـعـالجـة بعض الأمـراض والحد من خطورتها ومضاعفاتها لما يتمتع به من خصائص فريدة ومغذيات عديدة، كما أوضحنا.

وتاريخ المعالجـة بلبن الإبل يرجع إلى مئـات السنين. فكمـا اعـتـمـد البدو على تناول لبن الإبل كغذاء أساسى لهم استخدموه كذلك كدواء.

ومن الطـريف أن تكشف الدراسـات الحـديثـة عن صحـة هذا الاتجـاه.. فلبن الإبل يمكن بالفعل أن يكون غذاء ودواء أيضًا مساعدًا فى الشفاء من كثير من المتاعب الصحية التي تقف أمامها العقاقير الحديثة عاجزة عن ترويضها وكبح خطورتها مسببة للجسم فى نفس الوقت أضرارًا جانبية عديدة.. أما لبن الإبل فهو دواء آمن تمامًا !

لبن الإبل عند حكماء العرب :

ولقد أيد كثير من حكماء العرب فكرة التداوى بلبن الإبل وأسهبوا فى ذكر منافعه وفوائده.

دعنا نذكر شيئًا مما قالوه..

لبن الإبل للبواسير واحتقان الكبد:

يقـول ابن البيطار فى كتـابه «الجـامع لمفـردات الأدوية والأغـذية»: لبن اللقاح، وهى النّوق، فيه حرارة وملوحة، وله خفة، ينفع من البواسير والدُّبيْلة نفعًا بليغًا.. ويفتح السدد المتولدة فى الكبد من الدم الغليظ ».

لبن الإبل لجمال البشرة وتأخر الحيض والربو:

ويقول ابن سينا : فى كتابه «القانون فى الطب» ولبن اللقاح أقل دسومة وجبنية، وهو رقيق جدًا .. وفى لبن الإبل ملوحة لحبها الحمض.. وهو خير الألبان، ومع ذلك فقد قيل إنه شديد البطء في المعدة وأعالى الجوف أكثر من غيره ..

واعلم أن اللبن يختلف بحسب لون الحيوان، وبحسب سنه؛ هل هو صغير أو كبير أو معتدل ؟ .. وبحسب سمنته: هل هو لين اللحم أو صلبه؟ .. سمين أو عجيف؟ .. أبيض أو لون آخر ؟

واللبن يجلو الآثار القبيحة فى الجلد طلاءً، ويحسن اللون شربًا جدًا، ولكنه كثيرًا ما يحدث الوضح، إلا لبن اللقاح، فإنه قلما يخاف سنه الوضح، وإذا شرب بالسكر حسن اللون جدًا خصوصًا للنساء.

ولبن اللقاح ينفع من الربو والنهش.. ولبن اللقاح مع دهن الخروع للصلابات الباطنة، ويحدث نفخًا فى المعدة ووجعًا وخصوصًا اللبأ.. ولبن اللقاح ينفع من الاستسقاء جدًا.. ويهيج شهوة الغذاء.. ويدر الطمث .. ولبن اللقاح ينفع البواسير، واللبن إذ جعل على أورام المقعدة وقروحها وأورام العامة وقروحها، نفع وسكن الوجع الحادث فى هذه الأعضاء.

وكل لبن يورث السدد وخصوصًا في الكبد، إلا لبن اللقاح ونحوها، لقلة جبنيته، وجلاء مائيته وينفع من المواد التى تنصب إلى الأعضاء الباطنة وتؤذيها بحدتها ولدغها، فإنه يضعفها بأن يغسلها فوق غسل الماء بجلاء مائية ليس فى الماء، ويعدل كيفيتها، وبأن يحول بمناسبته للعضو ثم تغريته عليه بين العضو وبين الخلط الردىء، فلا يلقاه الخلط عاريًا.

لبن الإبل لإدرار الصفراء وعلاج الاستسقاء :

يقول ابن جزلة فى كتابه «المنهاج» : لبن اللقاح، وهى النوق، هو أقل الألبان دسومة وجبنية، وهو رقيق جدًا مائى، لا يحدث سددًا كغيره من

الألبان.. ينفع من الربو والاستسقاء وأمراض الطحال والبواسير.. يسهل الماء الأصفر.. وهو سريع الانحدار عن المعدة، وأقل غذاء من سائر الألبان.

لبن الإبل فى الطب الحديث:

وماذا بعد مرور مئات السنين على تجارب حكماء العرب القدامى مع العلاج بلبن الإبل.. هل لا يزال يلقى لبن الإبل أهمية فى الطب الحديث؟!

إن الدراسات والأبحاث الحديثة حول لبن الإبل كشفت لنا عن نتائج مثيرة تشير إلى إمكانية التداوى بهذا اللبن من مجموعة من أمراض العصر التى احتار فى علاجها الأطباء كأمراض السرطان وغيرها.

فتعالوا نعرف بعض هذه النتائج والعلاجات الجديدة.



لبن الإبل.. كعلاج للالتهاب الكبدى بفيروس «C»

أكبادٌ فى خطر:

انتشرت العدوى الكبدية بفيروس (c) انتشارًا كبيرا وغريبًا فى الوقت نفسه لأن بعض ضحايا تلك العدوى لم يظهر تاريخهم الطبى تعرضهم لوسائل العدوى بهذا الفيروس والتى تتمثل أساسًا في التعرض لدم ملوث بالفيروس، كما فى حالات نقل الدم غير المفحوص معمليًا، وعمليات الغسيل الكلوى والمصحوبة بالإهمال، والعمليات الجراحية عمومًا التى لا تخضع لتعقيم كاف.. ولذا فقد يكون من المحتمل وجود مصادر أخرى للعدوى غير معروفة.. والله أعلم ! . ومن الواضح أن وجود إصابة سابقة بمرض البلهارسيا تزيد بدرجة كبيرة من القابلية للعدوي بفيروس «c» حيث يمثل مرض البلهارسيا نسبة كبيرة من ضحايا العدوى بفيروس «c» وخاصة الذين

عولجوا فى الماضى عن طريق الحقن قبل اكتشاف العقاقير الحديثة المضادة للبلهارسيا.

ما الذي يحدثه فيروس «C» بالكبد ؟

إن العدوى بفيروس «c» قد لا تتسبب فى أعراض واضحة مزعجة.. ولذا فإن نسبة كبيرة من المرضى يكتشفون وجود هذه العدوى بمحض الصدفة عند إجراء فحوص روتينية. ونسبة أخرى تعانى من أعراض مبهمة ترتبط عادة بالنشاط والطاقة كالإحساس بالخمول والتعب السريع والرغبة فى النوم.. أما متاعب الكبد والجهاز الهضمى نفسها فتكون غالبًا غائبة.

وبعض الحالات، وليس كلها، تشهد تطورًا مزعجًا على مر السنين حيث تختل وظائف الكبد، ويعانى المريض من سهولة النزف (كعند غسل الأسنان واللثة بالفرشاة)، ويصاب الكبد بالتليف، وتظهر الإصابة بالصفراء، ويتجمع بعض الماء الزائد بالبطن (الاستسقاء) وبالقدمين، وتزداد كمية الأمونيا بالدم فتتدهور الوظائف الذهنية كالتركيز، وربما يدخل المريض فى غيبوبة كبدية خطرة .

وعلى النقيض من ذلك، نجد حالات أخرى تتحسن تدريجيًا، وربما يشفى المريض تلقائيًا بعدما ينجح جسمه (جهازه المناعى) فى قهر الفيروس والقضاء عليه .

وهناك حالات أخرى ما بين هذا وذاك.. حيث يعيش المريض بالعدوى دون تأثير واضح على نشاطه وقدراته.

العلاجات التقليدية المتاحة لفيروس «c» :

إن العلاجات السائدة تشتمل على تقديم مضادات الأكسدة لحماية خلايا الكبد من التلف مثل فيتامين (هـ).. وتقديم منشطات لخلايا الكبد كعقار سليمارين وغيره.. وعلاج الأعراض الناتجة كعلاج مشكلة سهولة

النزف بتقديم فيتامين (ك) أو ماشابهه.. وعلاج مشكلة الاستسقاء بتقديم مدرات البول.

وبعض الحالات النشطة المبكرة نسبيًا تعالج بعقار الانترفيرون عن طريق الحقن.. وهذا الانترفيرون مادة يفرزها الجسم بصورة طبيعية حيث يعد أحد أسلحة الجهاز المناعى ضد العدوى.

ويقدم الانترفيرون فى صورة مصنعة ويحقق نسبة نجاح محدودة فى القضاء على الفيروس .. وفي مقابل ذلك يتسبب فى أعراض جانبية شبيهة بحالة الانفلونزا الشديدة كآلام العظم والعضلات والتعب العام الشديد.. بالإضافة للاكتئاب.

الطب البديل.. هو الحل !

وبذلك يتضح أن إمكانية السيطرة على العدوى الكبدية بفيروس (c) أمر صعب المنال فى ضوء العلاجات التقليدية المتاحة .. ولذا لابد من البحث عن علاجات بديلة.. بالإضافة لضرورة تنظيم الناحية الغذائية وتوفير المغذيات التى تعين الكبد المجهد على النشاط من جديد ولفظ العدوى.. بالإضافة أيضًا لضرورة حمايته من التعرض لكيماويات خطرة حتى لا يزداد إجهادًا فوق إجهاد!

ولبن الإبل يعد أحد هذه العلاجات البديلة .

ماذا يفعل لبن الإبل لحالات العدوى بفيروس «C» ؟

بصفة عامة، وجد أن تقديم لبن الإبل لمرضى الالتهاب الكبدى بفيروس «c» يؤدى لتحسن واضح فى وظائف الكبد والسيطرة على نشاط الفيروس بشكل يعجل بالشفاء وما نعرفه حتى الآن من أسباب لذلك يرجع إلى :

- احتواء ألبان الإبل على مجموعة هائلة من مضادات الأكسدة مثل فيتامين «ج»، وبيتاكاروتين، والزنك، والسيلينيوم.. والتى تعمل على صيانة

خلايا الكبد وحمايتها من التأثيرات الضارة للعدوى والشقوق الحرة الناتجة عن التفاعلات الكيميائية .

- احتواء ألبان الإبل على مركبات طبيعية تقاوم العدوى الفيروسية والسموم الضارة.. وهى نفسها التى تقاوم فساد لبن الإبل وتجبنه وتكاثر الجراثيم به ولذا يحتفظ لبن الإبل بخواصه دون فساد لفترة أطول من الألبان الأخرى كاللبن البقرى.. وأغلب هذه المواد ذات طبيعة بروتينية مثل الليزوزومات ، ومضادات التخثر، ومضادات التسمم، والأجسام المناعية، وغيرها.

الآثار الإيجابية على الكبد بعد تقديم لبن الإبل:

إن هذا التأثير الإيجابى لألبان الإبل على حالة المريض المصاب بالفيروس «c» تظهر دلائله على النحو التالى:

- حدوث انخفاض بمستوى إنزيمات الكبد المرتفعة .. كإنزيمى (SGPT) و(SGOT) أو (ALAT) و(ASAT).

- حدوث انخفاض بنسبة الصفراء .

- تحسن نشاط البروثرومبين (PA) وبالتالى تقل القابلية للنزف.

- تحسن حالة الاستسقاء.

- تحسن الحالة العامة للمريض.



دراسات وأبحاث:



المجمع الطبى للشيخ زايد يوصى بلبن الإبل :

فى دولة الإمارات العربية المتحدة، أظهرت دراسة أعدها مركز زايد لبحوث الأعشاب والطب التقليدى، وهو مركز حكومى متخصص فى هذا المجال ، أن لبن الإبل له فوا ئد طبية كبيرة ترجع أساسًا لاحتوائه على مواد بروتينية ذات خصائص دفاعية ضد عدد من الأمراض المعدية والخطيرة ، وهذه مثل:

- داء الكبد الوبائى.
- حمى الوادى المتصدع .
- مرض السل.
- مرض الإيدز .

وذكرت الدراسة أنه من الممكن تطوير مضاد حيوى من لبن الإبل يساعد فى القضاء على العدوى.



عندما يصبح الماضى حاضراً

ونقلاً عن موقع طبى ، وفى مقالة لجريدة الاتحاد.. العدد ٩٥١٥ بتاريخ ٢٠٠١/٧/٢٤ جاءت دراسة للدكتور محمد مراد تحت عنوان : «الإبل فى مجال الطب والصحة» جاء فيها أنه فى الماضى البعيد استخدم العرب حليب الإبل فى معالجة الكثير من الأمراض، ومنها أوجاع البطن، وخاصة المعدة والأمعاء، ومرض الاستسقاء، وأمراض الكبد، وخاصة اليرقان (الصفراء)، وتليف الكبد، وأمراض الربو، وضيق التنفس، ومرض السكرى.

وتحمل هذه المقالة فى طياتها نداء بالعودة لما اتبعه القدامى ليصبح الماضى حاضرًا.

مريض مثير للدهشة !! حالة واقعية :

من خلال عملى كطبيب في مجال الأمراض الباطنية والطب البديل، جاءنى مريض مصاب بالتهاب كبدى نتيجة العدوى بفيروس «C» لتقييم حالته ووصف نظام غذائى وعلاجات بديلة مساعدة.. وقد دهشت حين عرفت أنه يعالج نفسه بلبن الإبل فى منطقة متطرفة من الإسكندرية حيث يوجد بعض رعاة الإبل.

فى تلك الفترة لم تكن لى دراية كافية بموضوع لبن الإبل.. فسألته فى دهشة: أتترك كل العلاجات السابقة للأطباء وتتداوى بلبن الإبل ؟!

وتزايدت دهشتى عندما لاحظت بالفعل من خلال تردده على العيادة عدة مرات حدوث انخفاض تدريجى فى مستوى إنزيمات الكبد وحدوث تحسن عام لحالته !

وقد دعانى ذلك لتكثيف البحث فى موضوع لبن الإبل وخصائصه العلاجية.

وهذه لا تمثل دعوة للابتعاد عن الأطباء (الذين أنتمى إليهم) والاتجاه لرعاة الإبل ! .. وإنما هى دعو ة لتعزيز قيمة لبن الإبل كأحد العلاجات البديلة الفعالية التى يمكن لمرضى الكبد اللجوء لها تحت إشراف طبى.

لبن الإبل .. كعلاج لسرطان الكبد

من هم الأكثر قابلية للإصابة ؟

تعد حالات الإصابة بسرطان الكبد من الحالات المرضية التى شهدت ازديادًا واضحًا فى السنوات الأخيرة.

ولاشك أن انتشار العدوى الكبدية بفيروس (C) والعدوى الكبدية بفيروس (B) شكلت أحد العوامل الهامة لزيادة القابلية للإصابة بهذا المرض.. ففي حالات كثيرة يظهر المرض فى كبد متليف نتيجة عدوى مزمنة على مر سنوات طويلة بالفيروس (C) أو الفيروس (B).. والنوع الثانى أقل انتشارًا.

وحتى لا تسبب الذعر للمصابين بالالتهاب الكبدى (C) نعيد القول بأن حالات كثيرة جدًا من المصابين بهذه العدوى تعيش فى أمان وسلام.. وأن قلة من المصابين يتعرضون للإصابة بهذا المرض ولكن بعد سنوات طويلة.

كما تزيد القابلية لسرطان الكبد بسبب تناول الخمور لما تحدثه من آثار مدمرة بخلايا الكبد تقود للتليف ثم للسرطان.

وقد يحدث سرطان الكبد لا لهذا ولا لذاك وإنما بسبب التلوث الغذائى والبيئى بصفة عامة وما يتعرض له الكبد من خلاله لكيماويات وسموم خطرة.. مثال على ذلك المادة السامة المسماة: أفلاتوكسين.. فقد ثبت أنها مسرطنة للكبد.. وهذه المادة ليست بعيدة عنا للأسف إذ تنتشر بالغلال والحبوب الفاسدة التى أهمل حفظها وتخزينها كالدقيق والفول السودانى وغير ذلك.

وقد تصل الكيماويات الضارة الخطرة على صحة الكبد والمحفزة على نشوء الأورام السرطانية بدافع المعالجة !! .. أى من خلال استخدام عقاقير كيماوية دون وعى وإرشاد..

الرجال التعساء !

ومن خصائص الإصابة بسرطان الكبد (hepatocellular carcinoma) أنها تظهر عادة بين جنس الرجال وقلما تظهر بين النساء.

ومن أبرز أعراض الإصابة، حدوث انتقاص شديد بالوزن، وضعف شديد بالشهية للطعام، وتدهور عام بالصحة بالإضافة لأعراض أخرى كبدية كظهور الصفراء ، وحدوث استسقاء.

ولو فحصنا كبد المريض لوجدناه عادة صلبًا محببًا وربما منكمشًا مختزلاً وربما متضخمًا وربما مؤلمًا عند جسه .

ويظهر الورم السرطانى واضحًا بالأشعة (الموجات فوق الصوتية والأشعة المقطعية) .. وعادة يتطلب الأمر أخذ عينة من أنسجة الورم للتأكد من خبثه.. حيث أن هناك أورامًا خبيثة وأخرى حميدة تصيب الكبد .

العلاج التقليدى المتبع :

وجود إصابة بالسرطان بالكبد أمر لا يدعو للتفاؤل عادة.. ففى أغلب الحالات لا يمكن استئصال الورم جراحيًا.. أما فى حالات قليلة، وهى الحالات التى يوجد بها إصابة سرطانية صغيرة ومحددة وتخلو من التليف، فقد يمكن إزالة الورم السرطانى مع جزء صغير من الكبد (hepatic resection) وينتهى الأمر.

أما العلاجات الأخرى المتاحة فتشمل العلاج الكيماوى والعلاج الإشعاعى.. وربما يناسب بعض الحالات إجراء زراعة لكبد جديد.

نساء فى خطر !!

وإذا كانت أورام الكبد الخبيثة تميل للحدوث بين الرجال أكثر من النساء، فإن العكس صحيح بالنسبة لبعض أورام الكبد الحميدة.

من هذه الأنواع الشائعة نوع ينشأ من الخلايا الكبدية نفسها ويسمى بالورم الغدى (adenoma).. وقد وجد أنه فى حالات كثيرة يرتبط حدوث

هذا الورم بتناول هرمون الاستروجين أو حبوب منع الحمل المحتوية على الهرمون.. بدليل أن التوقف عن تناول هذا الهرمون يصحبه عادة حدوث انكماش تدريجى للورم.

وهناك نوع آخر شائع من الأورام الحميدة ينشأ من الأوعية الدموية بالكبد ويسمى بالورم الوعائى الدموى (hemangioma).

والأورام الحميدة بصفة عامة لا تمثل خطورة كبيرة لأنها لا تنتشر بالجسم ولذا سميت حميدة.. وقد لا تتسبب فى حدوث أعراض واضحة.. أو قد تظهر أعراض متكررة مثل الألم أو السخونة أو النزيف.. ولذلك فإن التدخل الجراحى لاستئصال هذه الأورام يقتصر عادة على الحالات التى تعانى من أعراض مزعجة.

أورام تصيب الكبد رغم أنه برئ منها !

تلك هى الأورام التى تصيب عضو معين غير الكبد وتنتشر خلاياها السرطانية بالكبد بعدما تتمكن من الوصول إليه عن طريق تيار الدم أو السائل الليمفاوى، ولذا تسمى بالسرطان المنتشر أو المتفشى (metastasis).. وذلك مثل سرطانات المعدة، والطحال، والقولون، والمثانة البولية، والرئة إلى آخره.

ومن الطريف أن هذه النوعية من السرطانات المنتشرة التى تصيب الكبد تفوق فى نسبة حدوثها السرطانات الأصلية التى تنشأ بالكبد ، وقد يصعب أحيانًا تحديد العضو المصاب بالسرطان الأصلى.



كبد مصاب بورم وعائى دموى يظهر فى صورة كتلة غامقة كبيرة محددة

ماذا يفعل لبن الإبل لحالات الإصابة بسرطان الكبد؟

تقدم ألبان الإبل للمرضى بسرطان الكبد كغذاء يومى يمكن أن يؤدى مع مرور الوقت لانكماش الورم السرطانى ومقاومة انتشاره حيث تقاوم مركباته الانقسامات الخلوية السريعة.

وتظهر دلائل هذا التأثير المقاوم للإصابة السرطانية فى صورة حدوث انخفاض تدريجى لإنزيمات الكبد، ولنسبة الصفراء، وحدوث تحسن واضح بالحالة الصحية العامة.

دراسات وأبحاث:

التأثيرات البيوكيميائية لألبان الإبل في حالة سرطان الكبد:

- فى بحث قامت به الدكتورة الباحثة أمانى عليوى بالجامعات السعودية تحت عنوان «القيمة الغذائية لألبان الإبل وتأثيراتها على بعض المؤشرات البيوكيميائية فى حالة سرطان الكبد».. والذى نشرته مجلة «عالم الغذاء» ذكرت الباحثة أن ألبان الإبل تفيد في معالجة سرطان الكبد وأنواع أخرى مختلفة من السرطانات وأن هذا التأثير الإيجابى يرجع إلى عدة مركبات مميزة بلبن الإبل تعمل على حفظ الخلايا من التلف ومقاومة الانقسامات السريعة بها والتى من أبرزها مادة : اللاكتوفرين (lactoferrin) ومادة بى - بتيدوجلوكان (pe-ptidoglocan).. هذا بالإضافة للتأثير الواقى القوى لمضادات الأكسدة المتوفرة بلبن الإبل والتى من أهمها: فيتامين «ج» ، والسيلينيوم، والزنك.



- واختارت الباحثة لقيامها بتجاريها المعملية ألبانًا مأخوذة من إبل مختلفة الألوان كالمائلة للسمرة أو السواد (الأملح)، والمائلة للبياض (الأوضح) والمائلة للون الأصفر ومختلفة التغذية حيث اختارت ألبان إبل تغذت على الأعشاب الطبيعية والنباتات الصحراوية، وأخرى تغذت على الأعلاف فى محطات الإنتاج.

واعتمدت التجربة على بيان تأثير هذه الألبان على عملية تمثيل الأحماض النووية والبروتينات والدهون فى أكباد فئران مصابة بسرطان الكبد.. وملاحظة مستويات مواد معينة بدمائها كنسبة البيليروبين (نسبة الصفراء)، والجلوكوز، والهيموجلوبين وغيرها.

واعتمدت التجربة على مجموعة من الفئران البيضاء من الذكور (male albino rats).. والتى أحدث لها إصابة بسرطان الكبد بعد حقنها بمادة أفلاتوكسين المسرطنة (aflatoxin B1) .

- وأشارت نتائج تلك التجارب المعملية إلى حدوث ارتفاع بمستوى الأحماض النووية RNA و DNA والبروتين الكلى فى النسيج الكبدى وذلك بعد حقن مادة الأفلاتوكسين المسرطنة والتى تنشط الانقسام الخلوى الشاذ (وهذا هو معنى السرطان).

وبعد تغذية الفئران المصابة بلبن الإبل، حدث انخفاض بمستوى هذه الأحماض النووية DNA و RNA والبروتين الكلى.. وهذا يعد دليلاً على دور مركبات تلك الألبان فى الحد من الانقسامات الخلوية الشاذة .

- أما مستويات الإنزيمات الكبدية فى الفئران المصابة (مثل إنزيمات :AST,ALT) فقد ارتفعت بعد حقنها بالأفلاتوكسين ثم عادت للانخفاض مرة أخرى بعد استمرار الفئران فى التغذية على لبن الإبل.. كما حدث أيضًا انخفاض بنسبة الصفراء.. مما يثبت الدور الفعال الذى تقوم به ألبان الإبل في التصدى للمواد المسرطنة ووقف الانقسامات الشاذة بالخلايا.

- الإبل الأفضل لأغراض المعالجة: كما كشفت الدراسة عن أن القيمة الغذائية والخصائص العلاجية لألبان الإبل التى تغذت على الأعشاب والنباتات الصحراوية أى التى توافقت تمامًا مع بيئتها الطبيعية أفضل من ألبان الإبل التى تغذت على الأعلاف المجهزة فى محطات الإنتاج.. فعلى سبيل المثال تميزت الألبان الأولى عن الثانية بزيادة نسبة الأحماض الأمينية الأساسية.. وانخفاض نسبة الدهون المشبعة بها (وهى الدهون المرتبطة بحدوث ارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين).. فضلاً عن زيادة محتواها المائى ومضادات الأكسدة من الفيتامينات والمعادن المختلفة.





لبن الإبل .. الغذاء الواقى لصحة الأسرة من الكيماويات الخطرة

زمن التلوث:

إن الدراسات التى أجريت حول لبن الإبل تشير بصفة عامة إلى احتوائه على مركبات تثبط تأثير المواد الكيماوية المسرطنة غير المباشرة .. أى المواد التى تهيئ الفرص أو تزيد من القابلية للإصابة بالسرطان.

وما أحوجنا إلى هذه الخاصية فى زمن زادت فيه المواد السامة والخطرة والمسرطنة من حولنا من خلال زيادة التلوث بأشكاله المختلفة.. تلوث الغذاء، وتلوث الماء ، وتلوث الهواء !.. وما أدى إلى حدوث زيادة واضحة فى نسبة حدوث أنواع مختلفة من الأمراض السرطانية .. والعياذ بالله !

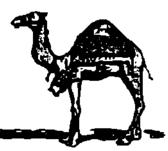
وفضلاً عن تأثير ألبان الإبل فى التصدى للمواد المسرطنة، وفى الحد من انتشار الخلايا السرطانية بالجسم عند المرضى، فقد ثبت كذلك أن إدخال لبن الإبل كغذاء غنى بالمركبات الفعالة، كمضادات الأكسدة، فى غذاء مرضى السرطان الذين يخضعون لعلاجات كيماوية يزيد من فعالية هذه العلاجات ويحمى الأنسجة السليمة من التأثيرات الضارة للمعالجة الكيماوية.

الباحثون يطالبون بتوفير ألبان الإبل !

ولذا فإن الدراسات التى أجريت حول لبن الإبل وكشفت عن خصائصه المميزة الغذائية والوقائية تحث على التوسع فى استخدام ألبان الإبل، والعمل على تعبئتها وتسويقها بشكل تجارى، وإدخالها فى صناعة منتجات الألبان والصناعات الغذائية لتكون فى متناول الجميع، والعمل على نشر الوعى بأهميتها العلاجية.. بالإضافة إلى إجراء المزيد من الأبحاث تيمُّنًا بقوله سبحانه وتعالى: ﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴾ (الغاشية:١٧).

فوائد علاجية أخرى لألبان الإبل :

وفى الجزء التالى سنعرض بعض الخصائص العلاجية الأخرى للبن الإبل والتى تفيد فى السيطرة على أمراض ومتاعب صحية مختلفة وبناء على نتائج الدراسة السابقة التى استخدمت مادة الأفلاتوكسين فى تسبب مرض سرطان الكبد عند الفئران بالإضافة لتسبب اضطرابات أخرى بمستوى بعض المواد بالدم (كالجلوكوز والبولينا) والتى أدت تغذية الفئران بألبان الإبل إلى إصلاحها والسيطرة عليها.. وهو ما يدل على إمكانية استخدام لبن الإبل كغذاء فى السيطرة على هذه المتاعب (كارتفاع مستوى الجلوكوز أو مرض السكر) عند الإنسان.



لبن الإبل .. للسيطرة على مرض السكر

لماذا يرتفع مستوى السكر ؟

للسكر (للجلوكوز) نسبة طبيعية بالدم تتراوح ما بين ٧٠-١٢٠مجم٪.. وعندما تزيد هذه النسبة عن المعدل الطبيعى يحدث ما يسمى بمرض السكر.

ولكن ما الذى يجعلها تزيد عند بعض الناس ؟

إن الذى يقف حائلاً ضد هذه الزيادة هرمون يسمى الأنسولين تفرزه غدة البنكرياس حيث يمكن الخلايا من حرق واستهلاك السكر الذى يصل للجسم مع الغذاء.. ولذا فبدون الأنسولين يرتفع مستوى السكر.

ونقص الأنسولين بالجسم له مسببات مختلفة فقد يرتبط بوجود تلف أصاب غدة البنكرياس فيحدث ما يسمى بالنوع الأول من السكر أو سكر الأطفال والشباب.. وهو السكر الذى يظهر فى فترة مبكرة من العمر أو قد يرتبط نقص الأنسولين بعوامل غير محددة مثل زيادة الوزن، وزيادة

الضغوط النفسية، وزيادة تناول السكريات عند المعرضين للإصابة بحكم الوراثة، إلى آخره.. فيسمى فى هذه الحالة بالنوع الثانى من السكر وهو سكر الكبار لأنه يظهر عادة فى سن متقدمة نسبيًا تكون بعد الأربعين.

ولذلك فإن علاج السكر يعتمد على تقديم الأنسولين (بالنسبة للنوع الأول) .. أو تقديم عقاقير تحفز البنكرياس على زيادة إنتاج الأنسولين أو على زيادة حساسيته (بالنسبة للنوع الثانى) .. بالإضافة إلى ضرورة تنظيم الناحية الغذائية والحد من تناول السكريات .. هذا بالإضافة للاستفادة من بعض الأعشاب والأغذية التى ثبت أنها تقاوم ارتفاع السكر .

ولبن الإبل أحد أنواع هذه الأغذية ..

لماذا .. لبن الإبل ؟

إن أنواعًا كثيرة من ألبان الإبل تتميز بانخفاض السكريات بها ولذا يعمد بعض البدو إلى تحلية اللبن بإضافة السكر .. بل إن بعض الأنواع تكون مالحة الطعم.

أما الخاصية الأهم من ذلك، فيما يرتبط بمرض السكر، فهى أن ألبان الإبل تحتوى على مواد فعالة ضد مرض السكر نتيجة تغذيتها على أعشاب ونباتات صحراوية مختلفة وهذه مثل نبات الشيح والذى يعد من أكثرها فعالية فى السيطرة على ارتفاع السكر وارتفاع ضغط الدم كذلك.

البروتينات العجيبة !

ومن الطريف أيضًا عن مركبات لبن الإبل، كما ذكر الباحثون بكلية الطب البيطرى بجامعة القاهرة، أنها تشتمل على بروتينات تشبه في مفعولها مفعول هرمون الأنسولين المنظم لسكر الدم (الأنسولين عبارة عن مادة بروتينية ولذا يؤخذ عن طريق الحقن لأن تناوله عن طريق الفم سيؤدى لهضمه وتكسيره) . وهذا جانب آخر يجعل من لبن الإبل غذاء مناسبًا تمامًا لمرضى السكر.

فئران مريضة بالسكر !

ولقد أدى حقن الفئران بمادة أفلاتوكسين (فى الدراسة السابقة) وبجانب اصابتها بسرطان الكبد إلى حدوث تغيرات سيتوبلازمية، واندثار للميتوكوندريا ، ونقص بجليكوجين الكبد (أو الجلوكوز المخزن فى الكبد) وحدوث ارتفاع بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم.

ومن الطريف أن هذا الخلل (ارتفاع مستوى الجلوكوز) المصاحب للحقن بالأفلاتوكسين قد زال بعد تغذية الفئران على لبن الإبل ! .. وهو ما يشير إلى فعالية لبن الإبل فى ترويض مرض السكر واعتباره من الأغذية النافعة لمرضى السكر.



لبن الإبل .. كعلاج لارتفاع الكوليستيرول

لماذا يرتفع مستوى الكوليستيرول ؟

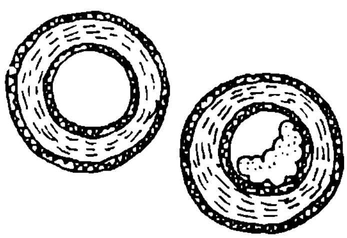
الكوليستيرول هو أحد الدهون الرئيسية التى يحملها تيار الدم بصورة طبيعية والتى يشارك الكبد فى تصنيعها بالإضافة للكوليستيرول الذى نحصل عليه من خلال الغذاء.

وللكوليستيرول نسبة طبيعية تصل إلى حوالي ٢٠٠مجم٪ أو أكثر .. فإذا زادت كمية الكوليستيرول إلى درجات عالية، فإن جزءًا منه يترسب أثناء مروره بالشرايين مؤديًا إلى حدوث انسداد جزئى بها وتصلب لجدرانها (تصلب الشرايين).

ولكن .. ما الذى يؤدى لارتفاع مستوى الكوليستيرول؟ .. إن أكباد بعض الناس تصنع كميات زائدة من الكوليستيرول.. وهذه المشكلة تنتشر فى بعض العائلات بعينها أى ناتجة عن ميل وراثى. كما أن ارتفاع الكوليستيرول يرتبط أيضًا بالغذاء.. فالغذاء الغنى بالدهون الحيوانية (الدهون المشبعة) يؤدى لارتفاع الكوليستيرول.. كاللحوم الدسمة، والألبان الدسمة، وبعض المأكولات البحرية كالجمبرى والاستاكوزا إلى آخره.

ويعد ارتفاع مستوى الكوليستيرول أحد العوامل الهامة التى تهدد صحة القلب بصفة خاصة لأن ترسبه بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب يجعلها عاجزة عن توصيل الدم الكافى للعضلة فتحدث المشكلة الصحية الشائعة المسماة بالذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجى.

وعلاج هذه المشكلة (ارتفاع الكوليستيرول) يعتمد بالتالى على تنظيم الغذاء بالحد من تناول الدهون الحيوانية وقد تحتاج الحالة لتقديم عقاقير تثبط إنتاج الكوليستيرول في الكبد.



شريان متصلب
تظهر بداخله طبقات مترسبة
من الدهون

ماذا يفعل لبن الإبل لمستوى الكوليستيرول ؟

إن لبن الإبل يتميز بانخفاض نسبة الدسمية.. أى انخفاض نسبة الدهون عامة مقارنة بالألبان الأخرى وهو ما يجعله غذاء آمنًا على صحة القلب والشرايين. فإذا كنا ننصح باختيار اللبن البقرى من الأنواع متوسطة أو منزوعة الدسم للوقاية من ارتفاع مستوى الكوليستيرول فإن لبن الإبل محدود الدسم بطبيعته.

وتؤكد إحدى الدراسات على أن لبن الإبل يمتاز بقدرته على مقاومة الأكسدة وفساد الدهن (إن فساد الدهن أى تزنخه أو ما يسمى rancid fat) يجعله يميل للترسب بجدران الشرايين.. ولذا فإن مضادات الأكسدة مثل فيتامين (هـ) تقاوم تزنخ الدهون كالكوليستيرول) .

وبالإضافة لهذه الميزة، فإن ألبان الإبل تفتقر بصفة عامة للدهون المشبعة، والتى ترتبط بارتفاع الكوليستيرول وحدوث تصلب الشرايين، وهى من النوعيات المتوفرة باللبن البقرى الدسم.. بينما تحتوى على دهون غير مشبعة، وهى النوعية المفيدة من الدهون والتى تقاوم حدوث ترسب الدهون المشبعة وتحمى من الجلطات، مما يجعل لبن الإبل من الألبان المفيدة لمرضى القلب .

ونعود مرة أخرى لتجربة الفئران السابقة لبيان تأثير لبن الإبل على تصنيع الكوليستيرول فى الكبد من ناحية أخرى فقد أدى حقن الفئران بالأفلاتوكسين إلى حدوث خلل بخلايا الكبد أسفر عن زيادة مستوى الكوليستيرول .

ونوع آخر من الدهون وهو الدهون الثلاثية (يرجع ذلك إلي تأثير الأفلاتوكسين السام فى الخلايا والليبوبروتينات منخفضة الكثافة جدا، وإلى تأثيره المثبط لتكوين إنزيم الليبوبروتين ليبيز، الذى يحلل الجلسريدات الثلاثية إلى أحماض دهنية وجلسرين.. كما ذكرت الدراسة).

ومن الطريف أنه بعد تغذية الفئران المصابة بلبن الإبل عادت الأوضاع الكيميائية لطبيعتها بالكبد وصاحب ذلك حدوث انخفاض بمستوى الكوليستيرول وانخفاض أيضًا بمستوى الدهون الثلاثية.



لبن الإبل.. غذاء مثالى لحالات الفشل الكلوى

لماذا ترتفع نسبة البولينا بالدم؟

يقصد بالفشل الكلوى (renal failure) فشل الكلية فى أداء وظيفتها فى تنقية الدم واستخلاص المواد الزائدة والسامة لطرحها خارج الجسم مع البول .. ومن أبرزها مادة البولينا.. وتبعًا لذلك يرتفع مستوى البولينا بالدم مسببًا تسممًا بالجسم وآثارًا جانبية مختلفة.

ومن أبرز أسباب هذه المشكلة وجود ارتفاع شديد مستمر بضغط الدم.. أو وجود حصوات بالكلية.. أو تعرض الكلية للتلف بفعل ملوثات خطرة، كالمعادن الثقيلة والتى تزيد نسبتها فى بعض المجارى المائية ومياه الشرب وتتلوث الأسماك بها. وقد تفاقم هذا العامل (عامل التلوث) فى السنوات الأخيرة مسببًا زيادة فى حالات الفشل الكلوى.

ماذا يفعل لبن الإبل لحالات الفشل الكلوى ؟

تتميز هذه الحالات بارتفاع مستوى البولينا وغيرها من المواد السامة كالكرياتينين وحمض البوليك.

وقد حدثت هذه التغيرات الكيميائية بالفعل فى فئران التجارب بعد حقنها بمادة أفلاتوكسين بسبب تأثيرها السام لخلايا الكبد والكلية أيضًا.

ومن الطريف أيضًا أن تقديم لبن الإبل لهذه الفئران المصابة بالفشل الكلوى ساعد فى انتظام الحالة الكيميائية بدمائها حيث تحسنت مستويات البولينا ، والكرياتينين، وحمض البوليك بفعل المركبات المختلفة بلبن الإبل والتى من أهمها مضادات الأكسدة كفيتامين (ج)، وفيتامين (أ)، ومعدن السيلينيوم ، ومعدن الزنك.

وإننا لا نقصد بذلك أن لبن الإبل يعد علاجًا لحالات الفشل الكلوى لأن الكلية التى فقدت وظيفتها أو تلفت أجزاؤها التى تقوم بعمل فلترة للدم لا تعود مجددًا لحالتها الطبيعية.. ولكن ما نقصده أن تقديم لبن الإبل فى هذه الحالات يساعد فى إصلاح الخلل الكيميائى الناتج، وبالتالى فى تحسين أعراض الفشل التى يعانى منها المريض .. وذلك بالإضافة للنظام العلاجى المتبع.



لبن الإبل .. كعلاج لحالات الأنيميا وفقر الدم

ما المقصود بالأنيميا ؟

الأنيميا (anaemia) تعنى حدوث نقص بكمية الهيموجلوبين أو بأعداد كرات الدم الحمراء الحاملة له. ولأن وظيفة الهيموجلوبين نقل الأكسجين للخلايا فإنه تبعًا لذلك لا تحصل الخلايا على الأكسجين الكافى لعمليات الاحتراق وتوليد الطاقة .

ولذا فإن المصاب بالأنيميا يعاني من مشكلة التعب السريع ونقص الحيوية ويصاحب ذلك أعراض وعلامات أخرى كشحوب الوجه، وكثرة النهجان،. وزيادة ضربات القلب، وزيادة معدل سقوط الشعر، والشكوى من صداع متكرر إلى آخره من الأعراض المرتبطة بفقر الدم.

ويعد أكثر أنواع الأنيميا شيوعًا تلك الناتجة عن نقص الحديد باعتباره أحد المغذيات الضرورية لبناء خلايا الدم الحمراء . وهذه المشكلة تظهر على نطاق واسع بين الفتيات والسيدات أكثر من الرجال بسبب النزف الدورى المتكرر من خلال الدورة الشهرية .

وقد زادت مشكلة الأنيميا فى وقتنا الحالى مع اتجاه كثير من الشباب

والفتيات للأغذية الحديثة التى تفتقر فى أحيان كثيرة للحديد والفيتامينات وغيرها من المغذيات الضرورية لصحة الدم والجسم.

ولذا فإن علاج الأنيميا يرتبط بعلاج السبب المؤدى لها.. وتعالج الأنيميا الناتجة عن نقص المغذيات كالحديد بتنظيم الناحية الغذائية وتناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن التى تساهم فى بناء الدم وخاصة الحديد، وحمض الفوليك، وفيتامينات (ب).. بالإضافة إلى فيتامين (ج).. الذى يزيد من امتصاص الجسم للحديد.

ماذا يفعل لبن الإبل لحالات الأنيميا ؟

إننا نطالب الشباب والفتيات بصفة خاصة بالعودة للأغذية الطبيعية البسيطة والحد من تناول الأغذية العصرية المجهزة والتى تغرى بمنظرها لكنها تفتقر عادة للمغذيات اللازمة لصحة الجسم فضلاً عن احتوائها عادة على نسبة عالية من الدهون والسكريات.. وهو ما يمثل أحد العوامل المهمة وراء انتشار مشكلة السمنة بين الناس بصفة عامة وبين الشباب والفتيات والأطفال كذلك بصفة خاصة.

ولبن الإبل أحد هذه الأغذية الطبيعية التى ننصح بزيادة الاعتماد عليها للوقاية والعلاج من حالات الأنيميا.

إن لبن الإبل يحتوى بصورة طبيعية على نسبة جيدة من المغذيات اللازمة لبناء خلايا الدم كالحديد، وفيتامينات (ب)، وفيتامين (ج) .. ولذا فإن البدو الذين لا يجدون خضراوات وفاكهة من حولهم لإمدادهم بالفيتامينات والمعادن اللازمة يجدون فى لبن الإبل عوضًا عن ذلك !

ألبان الإبل تقاوم الأنيميا الناتجة عن تكسير خلايا الدم !

ما الذى نتوقع حدوثه عندما تتكسر كرات الدم الحمراء، كما فى حالات نقل الدم الخاطئ أو الإصابة ببعض الجراثيم كطفيل الملاريا ؟

فى هذه الحالة تظهر أعراض الأنيميا بصفة عامة كالتعب السريع ،

والشحوب ، والنهجان ، ونقص الطاقة.. وذلك بسبب نقص خلايا الدم الحمراء «السليمة» ونقص الهيموجلوبين،

كما يصاب المريض باصفرار.. حيث يصطبغ جلده وعيناه بلون أصفر.. وذلك فى حالة حدوث تكسير شديد للخلايا، وبالتالي خروج كميات كبيرة من صبغ البيليروبين الأصفر بسبب تحلل الهيموجلوبين تفوق قدرة الكبد على التعامل معها.

وهذه التأثيرات حدثت عندما حقنت الفئران بسم الأفلاتوكسين حيث ارتفعت نسبة البيليروبين وانخفضت نسبة الهيموجلوبين.

ومن الطريف أنه بعد تغذية الفئران بلبن الإبل تحسنت هذه المستويات حيث انخفضت نسبة البيليروبين وزادت نسبة الهيموجلوبين مع توفير المغذيات الضرورية لبناء خلايا الدم من جديد من خلال تقديم لبن الإبل وخاصة الحديد.

إذن فلبن الإبل يقاوم مشكلة الأنيميا بصورها المختلفة كالناتجة عن نقص الغذاء أو سوء الغذاء أو الناتجة عن أسباب أخرى كتكسير خلايا الدم الحمراء.

ولذا فإنه يجب أن يكون من الأغذية الهامة على مائدة مرضى الأنيميا أو فقر الدم.

قدمى «المخيض» لابنتك المصابة بالأنيميا :

إن مستخلصات لبن الإبل لها فائدة غذائية عظيمة.. ومنها ما يسمى بالمخيض.

فقد اعتاد البدو على الاستفادة بهذا المخيض، وهو الخلاصة التي تتبقى بعد عملية خض اللبن وانفصال الزبدة عنه، فى عمل حساء غنى بمكوناته

الغذائية ، بعد أن يضاف إليه التمر والماء وغيرهما من المواد الغذائية الأخرى.. ويقدم هذا الحساء باردًا أو ساخنًا لوجبة غذائية ذات قيمة عالية.



فى ضروع الإبل تكمن مغذيات مختلفة باللبن تعالج حالات الضعف العام وفقر الدم .. وإليها يرجع الفضل فى صلابة وقوة تحمل أهل البادية



لبن الإبل هو فياجرا العرب !!

سر الفحولة البادية على أهل البادية !!

إذا كان أهل الغرب اخترعوا الفياجرا لعلاج ضعفهم الجنسى وصدّروها للعرب، فإن البدو والعرب عندهم فياجرا طبيعية جاهزة ليس لها أضرار جانبية وهى لبن الإبل !

فيقول ابن البيطار عنه « .. ويهيج شهوة الغذاء والجماع» .

لقد اعتمدت كثير من القبائل العربية على تقديم لبن الإبل لمن يعانى أحيانًا من نقص بالشهوة للجماع أو ضعف بالمقدرة، باعتباره غذاء متوازنًا يدعم الجسم والأعصاب ويزيل الإرهاق والتعب.

ولذا فإنه إذا كان عقار الفياجرا يساعد فى علاج مشكلة الضعف الجنسى ولكن بطريقة كيميائية لها أضرار جانبية محتملة.. فإن لبن الإبل يساعد فى علاج نفس المشكلة بطريقة طبيعية تمامًا ودون أضرار جانبية عن طريق تقوية الجسم بصفة عامة وتوفير المغذيات اللازمة للصحة الجنسية.

استعد للزواج .. بلبن الإبل !!

ومن الطريف أن بعض القبائل العربية اعتادت على «تجهيز» الشاب للزواج بتقويته وتغذيته بلبن الإبل .

كما اعتاد البدو أيضًا على تقديمه للأطفال والفتيان ليشبوا أصحاء أقوياء.. حيث يلعب دورًا فى تنمية العظام، وتقوية عضلة القلب... ولذا فإن كثيرًا منهم يكتسب قامة طويلة ومنكب عريض لاعتيادهم على تناول لبن الإبل منذ الصغر.

سر فحولة الأفارقة !

ومعروف عن الأفارقة حضورهم الجنسى القوى وهناك أسباب بيئية ساعدتهم على ذلك.. ومنها توافر الإبل واعتيادهم على تناول ألبانها.. وتوافر أعشاب تلعب دورًا في التقوية الجنسية، ومنها شجر «اليوهيمباين» الذى يستخرج منه عقار لتقوية الرغبة الجنسية ومساعدة الانتصاب.. فقد اعتاد بعض الأفارقة على مضغ لحاء هذا الشجر المحتوى على المواد الفعالة.

وفى أثيوبيا، لا تزال بعض القبائل تعتمد على لبن الإبل كمقو جنسى .

لماذا .. لبن الإبل ؟

إن الصحة الجنسية هى جزء من الصحة العامة.. ولذا فإن توفير الأغذية التى تحفظ الصحة العامة وتقويها يضمن التمتع بصحة جنسية جيدة. فالجنس السليم فى الجسم السليم .. ولبن الإبل ، وخاصة إذا أخذ مع التمر يعد واحدًا من هذه الأغذية القيمة النافعة للصحة العامة.

كما يمتاز لبن الإبل باحتوائه على مغذيات مفيدة جدًا للجهاز التناسلى عند الرجل مثل الزنك الذى يعد أهم المغذيات الضرورية لصحة البروستاتا، ويلعب دورًا في تكوين الحيوانات المنوية.. ومثل معدن السلينيوم الذى يمتاز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة مما يحفظ للغدد الجنسية قوتها وسلامتها.. ومثل ڤيتامين (ج) الذى يزيد من حيوية ونشاط الحيوانات المنوية .

وفضلاً عن ذلك فإن لبن الإبل يتميز بانخفاض نسبة الدهون.. وهو ما يتماشى مع قواعد التغذية السليمة بصفة عامة والتغذية «الجنسية» السليمة بصفة خاصة.. لأن كثرة تناول الدهون (الدهون الحيوانية) يؤدى لمشكلة تصلب الشرايين حيث تلتصق بعض هذه الدهون بجدران الشرايين وتقلل من تدفق الدم للأعضاء التى تغذيها .. فإذا حدث ذلك للشرايين

المغذية للحوض وللقضيب الذكرى انخفض تدفق الدم إلى القضيب وبالتالى لا يتحقق انتصاب قوى.

ولذا فإن الصحة الجنسية ليست فى أكل اللحوم الدسمة، والبط، والأوز، وغيرها من أصناف الطعام الفاخر، كما يعتقد البعض، نظرًا لاحتواء هذه النوعيات على كمية كبيرة من الدهون.

وإنما تكمن فى الأغذية الطبيعية البسيطة وخاصة النباتية والتى تتميز بوفرة الفيتامينات والمعادن وقلة الدهون الحيوانية.. مثل ألبان الإبل، والبذور والمكسرات (مثل بذور القرع العسلى، والسمسم، والبندق، والفول السودانى، وحب العزيز، إلى آخره) والخضراوات والفواكه الطازجة بصفة

عامة (مثل الجرجير، والخس ، والموالح والموز ، وغيرها) ، والمشروبات من الأعشاب المقوية للدورة الدموية ٠مثل الزنجبيل، والتوابل كالشطة الحمراء، وما إلى ذلك.

لبن الإبل.. للوقاية من هشاشة العظام

لماذا تهش العظام؟

العظام تهش بحكم التقدم فى السن يقول زكريا عليه السلام مناجيًا ربه : ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾ [مريم:٤].

وبذلك فإن شاشة العظام عملية طبيعية وليست مرضًا، بخلاف ما يذكر البعض فى البرامج التليفزيونية!

ولكن هناك عوامل تحفز على حدوث الهشاشة أو تسرعها مثل بلوغ المرأة سن اليأس لأنه في هذه السن ينقطع إفراز هرمون الأستروجين، الضرورى لترسيب الكالسيوم بالعظام.. ومثل القعود عن الحركة لفترات طويلة لسبب أو لآخر لأن العظام تقوى بالمشى والحركة واستسلامها للراحة الطويلة يضعفها.

كما أن للتغذية الرديئة دورًا في ذلك كإهمال تناول المغذيات الضرورية لصحة العظام كالكالسيوم والماغنسيوم.. وإهمال التعرض للشمس لحدوث تكوين لفيتامين (د) بالجسم والذى هو ضرورى لترسيب الكالسيوم بالعظام.

وأحيانًا يكون سبب الهشاشة مرتبطًا بتناول عقاقير معينة تحول دون حدوث ترسيب كاف للكالسيوم بالعظم مثل الكورتيزون والعقاقير المنشطة للغدة الدرقية.

علاقة لبن الإبل بهشاشة العظام :

ولبن الإبل يعد من أفضل الأغذية التى تقاوم هشاشة العظام وتعمل على الحد من تفاقمها لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح المعدنية الضرورية لسلامة ومتانة العظام .. كالكالسيوم، والماغنسيوم ، والفوسفور، وفيتامين

(د) ولذا يلعب لبن الإبل دورًا هامـا فى تنمـيـة العظام عند أطفـال البـدو وتقـويتها مما يجعلهم يشبون بقامة صلبة قوية.. ولنفس السبب تحتفظ المرأة البدوية بقدرتها على العمل بنشاط ودأب رغم تقدمها فى السن .

فإذا أردت سيدتى الوقاية من هشاشة العظام، فالتزمى بالآتى :

- تناولى يوميًا قدرًا كافيًا من الألبان ومنتجاتها، وخاصة ألبان الإبل .
- تناولى يوميًا قدرًا كافيًا من الخضراوات الغنية بالكالسيوم والماغنسيوم مثل القرنبيط، والبروكولى، وكرنب السلطة، والخضراوات الورقية عمومًا .
- احرصى على ممارسة المشى يوميًا.. لأن العظام تقوى بالحركة أو بضغط الأقدام على الأرض حيث يعمل ذلك على ضخ السوائل المغذية لها .
- فى حالة تناول عقاقير تحفز على حدوث الهشاشة، لابد من تناول مستحضرات الكالسيوم إلى جانبها .
- قللى من تناول الكافيين (كالقهوة) والمياه الغازية وخاصة الأنواع الغامقة (الكولا) لأنها تقلل من ترسيب الكالسيوم بالعظام وتساعد على فقده من الجسم .



نظرًا لاحتواء لبن الإبل على نسبة عالية من الكالسيوم والماغنسيوم وفيتامين (د) صار أحد الأغذية المفضلة صحيًا للوقاية من هشاشة العظام

لبن الإبل.. يخلصك من الشكوى بالإمساك !

ما الذى يجلب الإمساك ؟

إنه نقص الماء.. ونقص الألياف.. وقلة الحركة خاصة عند كبار السن الذين يعانون أصلاً من ضعف بحركة الأمعاء وانقباضاتها كما أن الاعتماد على العقاقير الكيماوية لعلاج الإمساك يزيد من شدته إذا غاب العقار المداوى.

ولذا ننصح بأن يكون علاج الإمساك معتمدًا على وسائل طبيعية.

وإذا لم يعالج الإمساك وصار مزمنًا أو متكررًا ساعد على حدوث مشكلة البواسير بسبب كثرة الحزق وانتفاخ الأوردة حول الشرج.

لبن الإبل ملين طبيعى:

ومن خصائص لبن الإبل أنه يلين حركة الأمعاء مما يعين على طرد الفضلات والتخلص منها وخاصة لزيادة محتواه المائى.

ولذا ليس غريبًا أن يتمتع غالبية أهل البدو بأمعاء قوية وعملية إخراج سهلة منتظمة .. بينما يعانى كثير من أهل المدن من الشكوى من الإمساك بسبب إهمال تناول الماء، وتناول الأغذية الحديثة التى تفتقر للألياف، وانخفاض معدل النشاط والحركة، وإهمال ممارسة الرياضة.

وقد ذكر بحث نشر فى مجلة «عالم الغذاء» (*) عن خصائص لبن الإبل وفوائده فى معالجة بعض المتاعب الصحية ومنها مشكلة الإمساك

(*) العدد ٧٩ ، ذو القعدة ١٤٢٥ هـ، ديسمبر ٢٠٠٤ م .

والبـواسيـر «ألبـان الإبل تستـخـدم في مـعـالجـة العـديد من الأمـراض مـثل: الاسـتـسـقـاء، واليـرقـان، وأمـراض الطحـال، والسل، والـربو، والأنيـمـيـا، والبـواسيـر. كـمـا تصلح كملين لـلأمـعـاء لدى الأشـخـاص الذين لـم يعـتـادوا تناولهـا.. كـمـا تعـتـبـر هذه الألبـان مفيـدة للعظام، وتسـتـخـدم فى مـعـالجـة هشاشة العظام».

فإذا شئت التخلص من الإمساك التزم بالآتى:

- تناول الألبان، وخاصة لبن الإبل .
- تناول كميات كافية من الماء يوميًا وخاصة على الريق.
- زيادة الاهتمام بتوفير الألياف فى الغذاء ، وذلك بتوفير الحبوب الكاملة، والمخبوزات من الدقيق الكامل (كالخبز الأسمر)، والخضراوات والفواكه الطازجة.
- زيادة معدل النشاط والحركة.
- تنظيم عملية الإخراج.. بحيث تتم وفق مواعيد منتظمة لتعتاد الأمعاء عليها بصورة تلقائية.



لبن الإبل.. غذاء المرأة الرشيقة !



انظرى إلى أجسام عنترة وعبلة وقيس وليلى !

قلما نجد بين أهل البادية بدينًا أو بدينة، فغالبية البدو يتميزون بأجسام رشيقة فلا كرش ولا أرداف غليظة.. مثل عنتر وعبلة.. وقيس وليلى .. كما صورتهم الحكايات .

أما لو انتقل أهل البادية للحياة فى المدن المتحضرة حيث الأغذية الحديثة والجاهزة ووسائل الراحة المتعددة لأصابتهم السمنة بلاشك !

إنه بالإضافة للحياة النشطة التى يعيشها أهل البادية، فإن طبيعة غذائهم تساعدهم على التحلى بالرشاقة.. فتتميز أغلب أغذيتهم بانخفاض نسبة الدهون وارتفاع نسبة الفيتامينات والمعادن كالتمر، والكمأة، ولحم الماعز الخفيف.. وأيضًا لبن الإبل .

إن لبن الإبل الذى اعتاد البدو على تناوله يرويهم ويغذيهم ويشبعهم .. ولذا وصفوه بالمُروِى المقيت !

فيمتاز لبن الإبل بانخفاض نسبة الدهون مقارنة بالألبان الأخرى.. ومن المعروف أن الدهون تمثل العنصر الغذائى الأساسى المسبب للسمنة لأنها أكثر العناصر الغذائية توليدًا للسعرات الحرارية. فإذا كان كل واحد جرام من البروتينات أو من الكربوهيدرات يعطى حوالى ٤ سعرات حرارية، فإن نفس هذا القدر من الدهون يعطى ما يزيد عن الضعف!.. ومن المعروف أنه كلما زادت كمية السعرات الحرارية «الداخلة» للجسم عن «الخارجة» منه زاد الوزن لزيادة ترسيب الشحوم.

وفضلاً عن احتواء لبن الإبل على نسبة قليلة من الدهون، فإنه يحتوى على نسبة جيدة من أنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن مما يضمن

تأمين حاجة الجسم منها إذا ما استخدم كغذاء أساسى يومى بغرض الوقاية من السمنة. وهذا الجانب تفتقر إليه كثير من أنظمة التخسيس المتبعة، ولذا يعانى المريض أو المريضة عادة بعد اتباع تلك الأنظمة من نقص ببعض أنواع الفيتامينات والمعادن.. وهذا ما نشاهده كثيرًا فى عيادات التخسيس حيث يعانى الفتيات بالذات من زيادة سقوط الشعر وتقصف الأظافر ونقص مستوى الطاقة بعد اتباع أنظمة غذائية تفتقر للمغذيات الضرورية للجسم.

وبالإضافة لهذه الميزات للبن الإبل كغذاء مناسب جدًا لإنقاص الوزن، فإن احتواءه كذلك على نسبة عالية من الماء (المروى المقُيت) يجعله غذاء جيدًا للحد من الشهية للطعام.. فالماء يروى الجسم ويملأ المعدة ويعطى إحساسًا بالشبع.. ولا يحتوى على أية سعرات حرارية.

الرجيم الإسلامى :

مثال لنظام غذائى من لبن الإبل :

فمثلاً ، يمكنك فى وجبة الفطور تناول :

- كوب لبن الإبل .
- ٧ تمرات .

وذلك أخذًا بوصية رسولنا الكريم ﷺ : «من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يمسه ذلك اليوم سم ولا سحر» .

فاللبن مع التمر غذاء قيم كفيل بإعانتك على تحمل متطلبات العمل طوال النهار دون تعب.

أما فى وجبة الغداء، فاختارى لحمًا خفيفًا كلحم الماعز (النيفا) مسلوقًا أو مشويًا، أو تناولى لحم الجمل قليل الدسم أيضًا، مثل:

- قطعة لحم مشوية (٢٠٠جرام) .
- رغيف خبز أسمر (كالخبز اليدوى أو المرحرح).

- طبق صغير من الحبوب المسلوقة، كالأرز ، أو الحنطة، أو العصائد المختلفة.

أما فى وجبة العشاء، فيمكن تناول لبن الإبل أو منتجاته مع بعض المخبوزات المجهزة من دقيق كامل ، مثل :

- كوب زبادى من لبن الإبل أو كوب لبن الإبل .

- مخبوزات من الشوفان أو القمح أو الشعير محتفظة بنخالتها.

وفيما بين الوجبات، ينصح بتناول الماء والخضراوات (كالخيار والخس والطماطم) والفاكهة (كالموالح والتفاح).



لبن الإبل .. لنضارة وجمال بشرتك !

ماذا يفعل لبن الإبل للبشرة ؟

الشيخ الطبيب ابن سينا عندما قال عن لبن الإبل « .. وإذا شرب بالسكر حسن اللون جدًا خصوصا للنساء» كان على حق.

لأن البشرة لا تنضر ولا تروق ولا تجمل إلا بالغذاء الجيد الذى يمد خلاياها بالمغذيات الضرورية .. أما المساحيق والكريمات التى يذاع عنها فإنها مجرد دهانات خارجية ملطفة أو مرطبة .

ولبن الإبل أحد هذه الأغذية المفيدة جدًا للبشرة لاحتوائه على كم هائل من المغذيات من الفيتامينات والمعادن التى تحتاجها البشرة ويحتاجها بصفة عامة المحافظة على صحة الجسم وحيويته وهو ما ينعكس أثره على البشرة.

وفضلاً عن ذلك، فإن لبن الإبل يحتوى على نسبة عالية من الماء..

والبشرة من أكثر الأعضاء التى تتأثر بنقص الماء إذا يجعلها ذلك تذبل وتتكرمش.

كما يناسب لبن الإبل ذوات البشرة الدهنية أو المصابة بحبوب نظرًا لقلة احتوائه على الدهون مقارنة بالألبان الأخرى .

وصفة من اللبن الرائب لصفاء البشرة :

المكونات :

- ١٤٠ مل من لبن الإبل .
- ملعقة صغيرة من عسل النحل الخام .
- صفار بيضة واحدة.
- ٢-٣ ملاعق صغيرة من الماء.

التحضير والاستعمال :

يصب الماء على العسل، ويسخن تسخينًا هادئًا مع التقليب المستمر حتى يذوب العسل تمامًا، ثم يرفع الإناء عن النار، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل، ويقلب هذا الخليط جيدًا، ثم يعبأ فى زجاجة، ويستخدم كدهان متكرر للبشرة .

يفيد هذا المستحضر فى تغذية البشرة ، وإكسابها نعومة ونضارة، ويحسن من لونها، ويقاوم ظهور التجاعيد .



لبن الإبل .. كعلاج مساعد لمرض السل والربو

ما هو السل ؟

مرض السل (أو التدرن الرئوى) من أمراض الجهاز التنفسى الخطرة التى تنقل العدوى بها عن طريق الرذاذ ويحفز على الإصابة بها ضعف مناعة الجسم ومقاومته .

هى عدوى شديدة تؤدى لإنهاك الجسم وإصابته بالأنيميا بسبب فقد الدم المتكرر مع السعال.

وفى الماضى كان مرض السل مرضًا مميتًا .. أما بعد ظهور المضادات الحيوية فقد أمكن القضاء على البكتيريا المسببة له لكن ذلك يستدعى عادة فترة طويلة من المعالجة.

ويشير المختصون في الوقت الحالى إلى إعادة انتشار هذا المرض فى بعض المجتمعات وخاصة التى تعانى من نقص أو سوء التغذية .. وظهور سلالات جديدة وعنيدة من بكتيريا السل تقاوم المضادات الحيوية !

ماذا يفعل لبن الإبل لمرضى السل ؟

إن الغذاء يلعب دورًا هامًا في مساعدة الشفاء من هذا المرض وفى الوقاية منه أيضًا إذا كان قيمًا متوازنًا غنيًا بالفيتامينات والمعادن التى ترفع من مقاومة الجسم للعدوى ، وتقاوم مشكلة فقر الدم التى قد تهيىء لحدوث العدوى أو قد تتبع حدوث العدوى .

ولبن الإبل أحد هذه الأغذية القيمة النافعة لمرضى السل لاحتوائه على مجموعة جيدة من المغذيات الضرورية والفعالة فى رفع كفاءة الجهاز

المناعى وتقوية الدم مثل فيتامين (ج)، والحديد، والزنك، والسيلينيوم وغيرها.

ومن المدهش حقًا، أن الباحثين قد توصلوا كذلك إلى وجود مركبات بلبن الإبل تساعد فى علاج التدرن والتقيح الذى يصيب الغشاء المخاطى المغطى للرئتين (الغشاء البللورى).. كما يرى الباحثون أن التحسن الذى يطرأ على المرضى مع تناول لبن الإبل يرجع إلى احتوائه على نسبة عالية من إنزيم الليزوزيم الذى يمنع تكاثر البكتيريا.

كما لوحظ أيضًا أن المرضى الذين اعتادوا على شرب لبن الإبل قد تمتعوا بزيادة ملحوظة فى الشهية للطعام، مما أدى إلى تحسن نسبة الهيموجلوبين بالدم.

لبن الإبل والربو:

ومن الطريف أيضًا أن لبن الإبل يحسن من متاعب أخرى بالجهاز التنفسى كالحساسية الصدرية (أو الربو الشعبى).. حيث انخفضت نوبات ضيق التنفس عند بعض المرضى الذين داوموا على تناوله.

عيادات تعالج المرضى بلبن الإبل :

وفى الهند، يستخدم لبن الإبل على نطاق واسع لحالات الضعف العام وفقر الدم.. وتقدمه بعض العيادات لمرضى السل والأمراض الصدرية كعلاج معين على الشفاء. ويجهزون من لبن الإبل ما يعرف بشراب «الشال» والذى يحقق نتائج جيدة فى علاج الأمراض الصدرية .

لـبـن الإبـل .. لـزيادة مناعتك ضد نزلات البرد

لماذا تزيد مقاومة البدو للعدوى وسط تقلبات المناخ ؟

فى الأجواء الصحراوية يشتد البرد ليلاً .. ويعيش البدو حياة قاسية فى الخيام .. ولكن من الطريف أن مناعتهم ضد المرض عالية .. وتقل إصابتهم بنزلات البرد والإنفلونزا مقارنة بأهل المدن الذين يسكنون البيوت الفاخرة !

إن من ضمن أسباب ذلك اعتياد البدو على تناول لبن الإبل .

إن جهازنا المناعى لكي يقوى لابد أن يتوافر بالجسم بعض المغذيات الضرورية لذلك والتى من أهمها مضادات الأكسدة وخاصة فيتامين (ج)، والزنك، والسيلينيوم.. وهي من المغذيات المتوفرة بلبن الإبل.

فإذا كنت تعانى من عدوى متكررة كنزلات البرد والانفلونزا فاعمل على رفع كفاءة جهازك المناعى بتناول لبن الإبل وغيره من الأغذية الطبيعية القيمة .. وابتعد عن الأغذية الحديثة الجذابة فى منظرها والفقيرة فى قيمتها الغذائية !

شعوب تعيش على لبن الإبل وتتداوى به !

في شبه جزيرة سيناء :

يعتمد كثير من البدو على لبن الإبل فى علاج معظم الأمراض الباطنية، ويعتقدون أنه قادر على طرد جميع الجراثيم من الجسم .

فى الصومال:

تستحوذ الصومال على حوالى ٣٠٪ من الإبل على مستوى العالم.. ولولا

ألبان ولحوم الإبل ذات القيمة الغذائية العالية لهلك كثير من الصوماليين بسبب الفقر وانخفاض الموارد.

ويعتقد كثير من الصوماليين أن اللبن الذى يشرب فى الليلة التى تشرب فيها الناقة الماء لأول مرة بعد فترة عطش طويلة له قوى سحرية وفوائد عديدة حتى أنه يمكن بتناوله اقتلاع الأشواك التى دخلت القدمين وطردها مهما طال مكثها فى القدم!

فى كينيا:

يعتمد الرعاة على ألبان الإبل بصورة أساسية ، ولذا يتمتعون بصحة جيدة وحيوية متدفقة وعظام قوية.

فى اثيوبيا :

يكتسب لبن الإبل أهمية كبيرة كغذاء مقو للناحية الجنسية.. ويتفنن الأثيوبيون فى إعداد وجبات شهية مقوية من ألبان الإبل .

قبائل الطوارق:

وهى قبائل منتشرة بالصحراء الكبرى بإفريقيا ، وتعتمد على تناول ألبان الإبل كعلاج لحالات الضعف العام، ويقدم للمرضي وكبار السن والأطفال بصفة خاصة لزيادة حيويتهم وحفظ صحتهم أو لإعانتهم على الشفاء.

ومن عاداتهم أن يقدم لبن الإبل للضيف مأخوذًا من ناقة واحدة وليس خليطًا من ألبان عدة نوق حتى إذا حسد الضيف القطيع فلا يقع الحسد إلا على الناقة التى شرب لبنها، وليس على كل القطيع !

ويقولون كذلك : إن من لم يشرب من لبن الإبل لا يصبح رجلاً حقًا !!

فى الهند:

حيث يعانى كثير من الهنود من أعراض سوء التغذية والضعف العام، يقدم لبن الإبل كعلاج لتقوية الجسم ومقاومة فقر الدم.

ويستخدم فى معالجة بعض الأمراض الأخرى كالاستسقاء، واليرقان، ومتاعب الطحال ، والربو، والسل ، والبواسير.



قبائل الطوارق بالصحراء الكبرى: من لم يشرب من لبن الإبل لا يصبح رجلاً حقًا!!



الصوماليون : بعض ألبان النوق لها خصائص سحرية !!



منتجات ألبان الإبل
وطرق إعدادها

كيف تصنعين الزبادى والجبن فى منزلك ؟

الزبادى والجبن هما أهم تلك المنتجات ويتميزان بخصائص اللبن المفيدة والصحية. لقد عكف كثير من البدو على تصنيع تلك المنتجات وخاصة الزبادى، بطرق بسيطة للاستفادة بكميات اللبن الكبيرة قبل فسادها فى المناخ الصحراوى الحار، وأيضًا للحصول على وجبات متنوعة من اللبن .

طريقة إعداد الزبادى :(●)

- يسخن اللبن حتى درجة الغليان للقضاء على ما به من جراثيم محتملة.
- يترك اللبن ليبرد، حتى درجة حرارة الجسم تقريبًا .
- تضاف له كمية من لبن متخثر (أى زبادى سبق تجهيزه).
- يقلب اللبن جيدًا لبعض الوقت .. ثم يترك طوال الليل فى مكان دافئ.
- بحلول الصباح، تكون عملية التخثر قد تمت واكتساب اللبن مذاقه الحمضي المعتاد.

طريقة إعداد الجبن (●●)

- تجهز كمية مناسبة من اللبن الذى مر على حلبه نحو خمس ساعات.
- يرشح اللبن باستخدام شاش نظيف .
- يعقم اللبن عند درجة حرارة ٦٠°م لمدة نصف ساعة.

(●) كتاب الإبل مناجم الغذاء .. للدكتور عبد المنعم عمارة سعود .. إصدار دار المعارف مصر.

(●●) يراجع فى ذلك المصدر السابق.

- تستخدم لوازم إنتاج الجبن المعروفة كالمنفحة (منفحة الأبقار) ، وحمض الستريك، والبادئ وجميعها تباع تجاريًا.
- يبرد اللبن إلى درجة حرارة ٣٥°م ثم يضاف مقدار ٥٪ من اللبن الذى سبق تحضينه مع البادئ.
- أو يسخن اللبن المحض مع البادئ ليلة كاملة عند درجة حرارة ٣٥°م.
- يضاف حمض الستريك بنسبة ربع جرام لكل لتر لبن ، حتى تصل الحموضة (PH) إلى مقدار ٦,٥-٧,٥ .
- تضاف المنفحة ، مع التقليب المستمر أثناء الإضافة .
- يترك اللبن بدون تقليب لمدة ٤٥ دقيقة عند درجة حرارة ٣٥°م، حتى تتكون الخثرة (بدء عملية التجبن).
- يتم اختبار مدى تكون الخثرة بسكين أو ماسك، وذلك بالضغط الخفيف على منطقة التماسك بين الخثرة وجدار الإناء.. فإذا ظهر الجدار بوضوح دل ذلك على تكون الخثرة.
- تقطع الخثرة إلى قطع صغيرة فى حجم حبة الذرة.
- ثم يتم التقليب بحرص وعناية مع رفع درجة الحرارة إلى نحو ٤٥°م وذلك لمدة نحو نصف ساعة.
- يصفى الشرش، وتنقل الخثرة إلى طارة محاطة بشاش نظيف من القطن.
- يضغط على الخثرة داخل الشاش ثلاث مرات، وفي كل مرة يجب تغيير الشاش على أن يتم ذلك خلال ساعة واحدة (الساعة الأولى).
- تحفظ الخثرة مضغوطة لمدة ٢٤ساعة بعد مرور الساعة الأولى.
- يوضع الجبن الناتج فى محلول محلى بتركيز ١٠٪ وذلك لمدة ساعتين.
- يحفظ الجبن فى غرفة التسوية والإنضاج عند درجة حرارة ١٨°م ورطوبة بنسبة ٩٥٪ ، ثم يمس بالملح مرتين يوميً لمدة أسبوعين، ثمر مرة واحدة في اليوم حتى استخدامه للأكل.

مواصفات الجبن الناتج: يكون طريًا، ويتمتع بمظهر مرغوب ومذاق شهى.. وبعد مرور نحو ثلاثة أسابيع من تصنيعه يكون قريب الشبه من الجبن الروكفورد.

ويمكن صناعة الجبن بخليط من لبن الإبل مع ألبان أخرى مما يتيح فرصة التحكم في مذاق الجبن الناتج.

منتجات أخرى من لبن الإبل : وهذه مثل مشروب الشال، والذى يكثر استخدامه فى الهند وآسيا لعلاج بعض المتاعب الصحية (كما أوضحنا) .. والخوا، والرابرى، والملاى، والشوبات.

كما أن بروتين مصالة (*) لبن الإبل يحتوى على نسبة عالية من الأزوت وهى أعلى من تلك الموجودة فى بروتين مصالة ألبان البقر.. ولهذا يمكن استخدامه فى عمل وجبات شهية ومفيدة.



(*) المصالة: ما تبقى من الأقط، وهو لبن محمض يجمد حتى يستحجر ويطبخ، أو يطبخ به.

الدول المنتجة لألبان الإبل

اختلاف ظروف الإنتاج:

يختلف إنتاج لبن الإبل من دولة لأخرى باختلاف العوامل البيئية وأنواع الإبل أيضًا، كما أنه أمر يصعب تقديره بدقة لتداخل بعض الظروف ، فقد لا نعرف مثلاً مقدار الكمية التى تستهلك فى إرضاع الإبل الصغيرة.

الصومال:

وهى تستحوذ على أكبر ثروة من الإبل تبلغ حوالى ٣٠٪ من إجمالي الإبل على مستوى العالم، ولذا فإنه من الطبيعى أن تكون أكثر دول العالم إنتاجًا للبن الإبل.

تتراوح فترة الإلبان ، أى نزول اللبن (lactation) ما بين ٨-١٨ شهرًا.. وتعطى الناقة الواحدة فى اليوم حوالى ٥كيلوجرامات.. ويصل الإنتاج اليومى لحوالى ١٩٥٠ كيلوجرامًا . وعادة تحلب الإبل مرتين يوميًا؛ مع حلول الفجر وبعد الغروب بساعتين تقريبًا.

كينيا:

فى شمال كينيا تنتشر مراعى الجمال ، ومن الطريف أن أنواع الإبل هناك (the Sakuye Camel) تعطى إنتاجًا من اللبن يفوق إنتاج الأبقار الحلوب. فتعطى الناقة إنتاجًا يوميًا يتراوح ما بين ٤-١٢ كيلوجرامًا. بينما تعطى البقرة المحلية إنتاجًا يتراوح ما بين ٠,٥-١,٥ كيلوجرامًا.. كما تمتد فترة الإلبان طوال العام تقريبًا.. ويصل متوسط إنتاج الناقة للبن طوال فترة الإلبان إلى حوالى ١٨٩٧ كيلوجرامًا.

أثيوبيا:

وتشتهر الإبل الأثيوبية بقدرتها على إعطاء كمية كبيرة من اللبن تحت أسوأ الظروف.. سواء ظروف البيئة أو العمل ويبلغ مقدار ما تعطيه الناقة

يوميًا من اللبن حوالى ٧كيلوجرامات.. أما فى أوقات نزول المطر فيزيد هذا الإنتاج ليصل إلى حوالى ١٣ كيلوجرامًا.

باكستان:

تنتشر الجمال العربية فى غرب باكستان.. وتمتد فترة الألبان ما بين ٢٧٠-٥٤٠ يوميًا.. وتعطى إنتاجًا كليًا من اللبن يتراوح ما بين ١٣٥٠-٣٦٠٠ كيلوجرام.

لكن هذا الإنتاج يتأثر كثيرًا بالنواحى البيئية، فإذا توفر للإبل الغذاء والماء وصل إنتاج الناقة اليومى إلى حوالى ١٠-١٥ كيلوجرامًا.. أما فى المناطق المفتقرة للتغذية فلا يتعدى إنتاج الناقة من اللبن حوالى ٤ كيلوجرامات.

مصر:

تتمتع مصر بثروة متواضعة من الإبل مقارنة ببلاد شرق إفريقيا تصل إلى حوالى ١,٠مليون (حسب إحصائية ١٩٧٨) ومع توافر الغذاء تعطى الناقة يوميًا كمية من اللبن تصل إلى حوالى ١٠-١٥ كيلوجرامًا ويبلغ المقدار العام لإنتاج اللبن طوال فترة الإلبان إلى حوالى ٣٠٠٠-٤٠٠٠ كيلوجرام.

أما فى المناطق فقيرة التغذية فلا يتعدى إنتاج الناقة للبن يوميًا مقدار ٤كيلوجرامات.. ويبلغ إنتاجها الكلى حوالى ١٥٠٠كيلوجرام.

الجزائر:

يكاد يعيش بدو الصحراء هناك على تناول الألبان حيث تمثل غذاءً أساسيًا فى طعامهم اليومى، ويشربون بالإضافة لألبان الإبل ألبان الماعز والأبقار والضأن.. ويقولون: «إن الماء بمثابة الروح.. واللبن بمثابة الحياة».. ولذا فإنهم يتمتعون بصحة جيدة.

وتعطى الإبل هناك حوالى ٤-٥ كيلوجرامات من اللبن يوميًا للناقة الواحدة وذلك خلال أول ثلاثة شهور من الإلبان.. ثم يقل إنتاجها إلى نحو كيلوجرامين يوميًا.

الصين:

تنتشر هناك الإبل ذات السنامين، وتستخدم أساسًا فى العمل. وتبلغ فترة الإلبان حوالى ١٤-١٦شهرًا.. وتعطى الناقة يوميًا من اللبن حوالى ٥ كيلوجرامات.. وقد يزيد هذا الإنتاج اليومي لبعض النوق إلى ١٥-٢٠ كيلوجرامًا.. وعادة ما يحصل الراعى من الناقة يوميًا على مقدار ٢ كيلوجرامين أما باقى الكمية فتستغل فى الرضاعة.

روسيا:

تمتاز الإبل الآسيوية، كالإبل الروسية، بفترة إلبان طويلة تصل إلى ١٨شهرًا.. لكن أغلب إنتاج اللبن يحصل عليه من الشهور السبع الأولى من الربيع وحتى الخريف وهو ما يتوافق مع مواسم توافر الغذاء.. أما فى فصل الشتاء ، ونظرًا لتغطى المراعى بالثلوج فلا تحصل الإبل على الغذاء الكافى، وبالتالى ينخفض إنتاج اللبن .

ويقدر الإنتاج الكلى للبن خلال الشهور الثلاثة الأولى بحوالى ٨٧٩-١٥٧٢ كيلوجرامًا.

وفى المنطقة الشاسعة الواقعة بين بحر قزوين وبحيرة بالكاش تنتشر الإبل وتكتسب أهمية كبيرة فى حياة السكان الذين يعتمدون بدرجة كبيرة فى غذائهم على ألبانها. ففى كازاكستان، على سبيل المثال يمثل اللبن ومنتجاته حوالى ٩٠٪ من غذاء السكان، ويشتمل على حوالى ٣٧٪ من لبن الإبل ، و٣٠٪ من لبن الأغنام، ٢٣٪ من لبن الياك (شبيه الإبل)، و١٠٪ من ألبان البقر.



فى كازاكستان يمثل اللبن حوالى ٩٠٪ من غذاء السكان، وبخاصة لبن الإبل، وهو ما يفسر زيادة عدد المعمرين هناك

أهم الدول المنتجة لألبان الإبل ومقدار الإنتاج (بالكيلوجرام)

Country	Daily		Lactation yield	Lactation length (Months)	Calculated yield per 305 day	Reference
	average	maximum				
China- Bac- trian	5	15-20	1 254			Dong Wei, 1981
[illegible]					735	Lakosa & Shokin,
Hybrid- Kazak					1 305	1964"
Hybrid- Turkmen			981			"
Dromedaries						
China	7.5		3 300	16-17	2 288	Ensminger, 1973
USSR					2 003	Lakosa& Shokin
USSR	8.1	19	4 388			1964"
Horn of Africa	9		1 800			Hartlet, 1979
N.Kenya	4	12				"

Country	Daily		Lactation yield	Lactation length (Months)	Calculated yield per 305 day	Reference
	average	maximum				
N.Kenya		50	1 897			Field,1979
Ethiopia	5-13		1 872-2 592	12-18	1 525-3 965	Knoess,1977
Somalia	5		1 950	13	1 525	Rosetti et al., 1955
Libya	8.3-10		2 700-4 000	9-16	2 532-3 050	C.E.F. Li 1977
Algeria	4	10				Gast et al., 1969
Tunisia	4			12	1 220	Burgmeister 1974
India:						
good feed-ing	6.9	18.2	3 105-8 190	15	2 105-5 551	Rao,1974
bad feeding			1 360			Yasin et al 1957
Desert	6.8	9.1	2 430-4 914	18	1 373-2 776	Rao,1974
Pakistan:	8.0	13.5	13 560-3 660		1 068-4 118	Yain et al,. 1957
good feed-ing	9-13.6	20.5	2 727-3 636	16-18	3 150-4 148	""
bad feeding	4		1 364		1 220	""
Pakistan:	6.7.10		2 700-3600	9-18	2 044-3 050	Leupold, 1978
good feed-ing	15-35		5 475-12775 2 920-3 650	12	4 574-10 675	Knoess, 1979

Country	Daily		Lactation yield	Lactation length (Months)	Calculated yield per 305 day	Reference
	average	maximum				
Desert	8.10			12	2 440-3 050	Knoess, 1979
Egypt	3.5-4.5		1 600-2 000		1 068-1 373	EL-Bahay, 1962
Israel						
+ Water	6.0					Yagil et al., 1980b
- Water	6.2					“ “





لحوم الإبل.. اللذيذة والصحية

اللحم الجملى يتربع على عرش اللحوم !

يقول الأطباء: كُلْ البتلو ولا تأكل الشمبرى .. وكل الشمبرى ولا تأكل الضأن.. أما النصيحة الطبية فى ضوء الدراسات الحديثة فهى أن تقدم اللحم الجملى على باقى اللحوم!

ونقول اللحم الجملى وليس لحم الناقة لأن لحم ذكر الإبل هو الأصح والأطيب والألذ عن لحم أنثى الإبل.

ولكن لماذا ؟

أو ما الذى يجعل لحم الإبل لحمًا صحيًا ومفيدًا؟ هذا هو التوضيح..

اللحم المناسب لمرضى القلب والباحثين عن الرشاقة :

من أبرز مميزات اللحم الجملى احتوائه على نسبة قليلة من الدهون مقارنة باللحوم الأخرى كاللحم البقرى.. حيث يتميز بألياف عريضة خشنة ترتبط بنسيج ضام كثيف خال تقريبًا من الدهون المختلفة بالعضلات .

وهذه الميزة تجعله مناسبًا للباحثين عن الرشاقة وراغبى إنقاص الوزن .

أما نوعية الدهون نفسها فأغلبها من صنف الأحماض الدهنية غير المشبعة (unsaturated).. أما اللحوم الأخرى كالبقرى والضأن فتحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة (saturated).. ولكن ما هو الفرق؟!

إن الدهون المشبعة هى النوعية من الدهون التى ترتبط بارتفاع الكوليسترول ومشكلة تصلب الشرايين، كالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب.

وهذه الميزة تجعلها غذاء مناسبًا ومفضلاً عن اللحوم الحمراء الأخرى لمرضى القلب أو المعرضين للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) كالذين يعانون من ارتفاع الكوليستيرول، وارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من العوامل الخطرة التى تهدد صحة القلب.

ولقد صار من الواضح فى الآونة الأخيرة، وبناء على ما تشهده العيادات الطبية من حالات، أن قلب الإنسان المصرى (وربما العربى عمومًا) قد صار فى خطر بسبب كثرة الضغوط النفسية وهو عامل آخر من أقوى العوامل التى تهدد صحة القلب.. ولذا فإنه من المنطقى أن نتجه لتناول هذه النوعية من اللحوم خاصة وأنها منخفضة الثمن مقارنة باللحوم الأخرى.

دراسات وأبحاث:

تذكر دراسة طبية تونسية نشرتها صحيفة «الأضواء» أن فريقًا من الباحثين التونسيين أجرى مقارنة بين لحوم الإبل وغيرها من لحوم البقر والأغنام والماعز ، فوجد أن لحوم الإبل أفضل هذه اللحوم على وجه الإطلاق، خاصة لراغبى الرشاقة، والذين يعانون من السمنة، وكذا لمن هم عرضة لأمراض القلب، ويرجع السبب فى هذا كله إلى قلة نسبة الدهون فى لحوم الإبل .

وأشارت الدراسة فى الوقت نفسه إلى العلاقة الوثيقة بين الإصابة بأمراض القلب والشرايين واللحوم الحمراء الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة كلحوم الضأن والبقر.



اللحم المغذى والمعين على النمو :

وقلة الدهون باللحم الجملى ليست هى الميزة الوحيدة له لكن هناك ميزات أخرى.. من أبرزها غناه بالبروتين الجيد.. والبروتين يكون جيدًا عندما يشتمل تركيبه على أغلب الأحماض الأمينية الأساسية التى يحتاجها الجسم.

إن هذه الأحماض الأمينية هى التى يستخدمها الجسم فى عملية النمو ، وفى إصلاح ما هلك وشاخ من خلايا وأنسجة الجسم.

ولذا ليس غريبًا أن يكون لحم الإبل «منقذًا للفقراء» من الضعف العام واعتلال الصحة ، وهناك مناطق كثيرة من العالم تعانى من الفقر لكنها تثرى بالإبل ولحومها وألبانها .. والصومال مثال لذلك !

المفاجأة الكبرى : اللحم الجملى يحمى من السرطان !!

هذا ما نشرته جريدة الأهرام المصرية فى عددها بتاريخ ٢١/١٢/٢٠٠٥؛ حيث جاء هذا الخبر : «أكدت دراسة صدرت عن اتحاد مسابقات الهجن فى إمارة دبى أن لحم الجمل يحمى من السكتة القلبية، والسرطان ، ويحارب الالتهاب. كما يعمل على تقليل ترهل الجلد لدى كبار السن .

وقالت الدراسة العلمية أن ما يميز تلك اللحوم هو انخفاض نسبة الدهون واحتواؤها على الطاقة اللازمة للإنسان ، والتى تأتى من خلال مادة الجليكوجين فى عضلات الإبل والتى تحتوى على حمض اللبن الذى يعطى لحوم الجمال مذاقًا مميزًا ولا يؤدى إلى السمنة ».

الأستراليون يأكلون لحوم الإبل !

ومع زيادة الأبحاث حول لحوم الإبل والتى كشفت عن فوائدها الصحية العظيمة ، اتجهت بعض الدول الغنية كاستراليا إلى زيادة الاهتمام بتداول وإنتاج لحوم الإبل بعدما كان تداولها ممنوعًا من الجهات الصحية حتى سنة ١٩٨٨ باعتبارها لحومًا غير صحية !!

فبعد تلك السنة زاد تداول اللحم الجملي وصار من أهم المنتجات الغذائية فى الوقت الحالى، ويجهز منه أنواع مختلفة من وجبات اللحوم

كالسجق والهامبرجر وغير ذلك.. وخاصة بعدما أعلنت جمعية القلب هناك عن اعتبار اللحم الجملى من اللحوم الصحية والمناسبة لمرضى القلب لاحتوائه على نسبة محدودة من الدهون ونسبة عالية من البروتين .

ومما زاد من إقبال الدول المتقدمة عمومًا على لحوم الإبل خلوها من الأمراض التى انتشرت بين البقر والأغنام.

وبذلك لم يعد اللحم الجملى غذاء البدو والفقراء، كما كان الحال فى الماضى، وإنما صار يقدم على أفخر الموائد !





اللحم الجملى لم يعد غذاء شائعًا بين البدو وفى المجتمعات الفقيرة فحسب وإنما صار غذاء مفضلاً كذلك لكثير من أهل الغرب واستراليا. فى الصورة العليا يتناول شاب إنجليزى لحم الجمل.. وفى الصورة السفلى يصطحب صومالى زنجيًا أمريكيًا لتناول لحم الجمل.

أسواق لحوم الإبل :

يعتبر الجمل أكثر الحيوانات المستأنسة امتلاء باللحوم لضخامة حجمه.. وفى ذلك ميزة اقتصادية كبيرة .. فيزن الجمل العربى حوالى ٤٠٠ كيلوجرام وأكثر.. ويزن الجمل غير العربى حوالى ٦٥٠ كيلوجرامًا.. أما الناقة فيتراوح وزنها ما بين ٢٥٠-٣٥٠ كيلوجرامًا.

- تتوقف كمية اللحم التى يعطيها الجمل على العمر، والجنس، والحالة الصحية العامة.

- كلما تقدم الجمل فى العمر زادت نسبة الرماد والدهن وساء طعم اللحم وأصبح أكثر تماسكًا وصلابة.

ولذا فإن لحم الجمال الشابة (أقل من ٥سنوات) ألذ طعمًا فضلاً عن انخفاض نسبة الدهون به .

- هناك تزايد ملحوظ فى أسواق لحوم الإبل فى الدول العربية مقارنة بالسنوات الماضية، كما فى ليبيا ومصر.. وتعتبر السودان والصومال من أكثر الدول المصدرة للحوم الإبل .



تعتبر منطقة شرق إفريقيا من أغنى المناطق بأسواق لحوم الإبل ، كما فى الصومال والسودان، ويصدر جزء من الإنتاج لدول عربية أخرى كمصر والسعودية وليبيا.

مختارات لوجبات شهية وصحية من اللحوم الجملية



البوكو .. بوكو :

فى شرق إفريقيا، يشتهر طبق البوكو بوكو بين الأفارقة بشرق إفريقيا والذين ترجع أغلب أصولهم للقبائل العربية القديمة.. ويعرف الطبق باسم «هريسة» بالعربية، ويعد من اللحم الجملى مع حبوب القمح الكاملة (كالمستخدمة فى عمل التبولة)، والتوابل.. وقد يضاف العسل أو السكر أو اللبن أو عصير الليمون .

المكونات:

- كيلوجرام لحم جملى.
- عود قرفة (أو ربع ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة).
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون الناعم (أو زنجبيل).
- ملح وفلفل أسود (حسب الرغبة).
- ٣-٤ أكواب من حبوب القمح الكاملة المشقوقة (أو من الأرز).
- مقدار مناسب من السمن.. أو زيت الزيتون (وذلك أفضل).

التحضير:

- ينقع القمح لليلة كاملة.. ثم يصفى ويسلق فى الماء.
- يوضع اللحم فى وعاء .. ويضاف ثلاثة أكواب من الماء لكل كوب من القمح ثم تضاف التوابل.. ثم يغلى الوعاء.
- يزال اللحم من الوعاء ويوضع جانبًا.. وتصفى الشوربة من الريم.
- يضاف القمح للشوربة (الحساء) ويغطى الوعاء ويسبك على نار هادئة.
- وأثناء طبخ القمح ، يزال أى عظم باللحم، ويقطع إلى أجزاء صغيرة، ثم

يعاد للوعاء، ويقلب مع القمح، ويقطع إلى أجزاء صغيرة، ثم يعاد للوعاء، ويقلب مع القمح، ويستمر الطهى على نار هادئة جدًا لمدة ساعتين تقريبًا، ويضاف الماء إذا لزم الأمر ذلك.

- وبعدما يطرى القمح تمامًا ، يضاف السمن، ويقلب الخليط.
- ويمكن إضافة اللبن أو العسل أو السكر مع السمن. كما يمكن وضع كمية من عصير الليمون .
- يقدم الطبق على شرائح من البصل المقلى، ويمكن وضع كمية أخرى من عصير الليمون.



البوكو بوكو .. على مائدة طعام صومالية

المورروكو :

فى جنوب إفريقيا ، تطلق كلمة «موروجو» أو «موروكو» على الخضراوات والنباتات.. ويجهز منها مع اللحم الجملى طبق «الموروكو» اللذيذ.

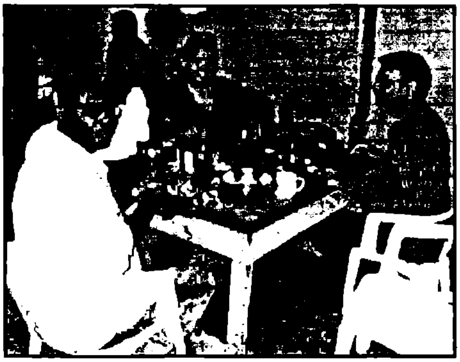
المكونات :

- كميات متساوية مناسبة من السبانخ ، والبطاطس وتستخدم السبانخ مقطعة إلى أجزاء صغيرة .. وتستخدم البطاطس مقشرة ومقطعة إلى أجزاء رباعية ثم تنقع فى الماء البارد.
- قطع مناسبة من اللحم الجملى.

- سمن أو زيت زيتون (حسب الرغبة).

التحضير:

- توضع السبانخ على قاع وعاء وتوضع البطاطس فوقها. ويضاف كوبان أو أكثر من المرق لتغطية القاع تقريبًا بارتفاع عدة سنتيمترات.
- يغلى الوعاء ثم يسبك على نار هادئة .. ويضاف الماء عند اللزوم.
- بعد الطهى الجيد، يقلب الخليط ويهرس.
- ثم يقدم الموروكو بوضع شرائح اللحم المسلوق على الخيط .
- وتضاف التوابل (حسب الرغبة).



الموروكو.. من الوجبات الشهيرة بجنوب إفريقيا

لحم الجمل الفيليه مع البصل المقلى:

المكونات:

- شرائح رقيقة من اللحم الجملى .
- زيت زيتون.
- ٤ بصلات صغيرة مبشورة.
- جزرة مبشورة.
- مرقة لحم .
- كرفس مخرط .

التحضير :

- يسخن الزيت ويضاف له البصل والجزر والكرفس حتى يكتسب البصل لونًا بنيًا فاتحًا.

-تضاف شرائح اللحم وتطهى فى الزيت.. ثم يضاف المرق ويسبك الخليط على نار هادئة لنحو ٣٠ دقيقة.

- تقدم شرائح اللحم متراصة على شكل هرمى ويزين الطبق بالخضراوات.



ولكم فى الإبل منافع أخرى..

منتجات الإبل من الجلد والصوف :

الألبان واللحوم لا تمثل كل منتجات الإبل.. تلك الحيوانات المميزة الغنية بالمنافع.

فهناك جلد الإبل .. والذى هو أقوى وأمتن من جلد الأبقار بحوالى خمس مرات !! وفى بعض الدول، وخاصة أستراليا، تزدهر الصناعات القائمة على جلد الإبل المدبوغ حيث يدخل فى العديد من المنتجات اليدوية.

ووجود حدبة (أو سنام) للإبل بعد أحدى المشاكل التى تعوق دباغته، ولذا لابد أن يجهز الجلد على جزئين لتسوية الجزء البارز بمكان الحدبة. ويدبغ الجلد مع الصوف أو بدونه.

وهناك نوعان أساسيان من الدباغة، وهما الدباغة النباتية وتستخدم للحصول على الجلد الناعم والذى يدخل عادة فى الصناعات اليدوية لأغراض السياحة والهدايا.. والدباغة بالكروم لإعداد الجلد القوى الذى يدخل فى مجالات الصناعة.

وفى الوقت الحالى، يتم تصنيع جزء كبير من الجلود على هيئة قبعات ، أو أحذية مختلفة ، أو حلى وثياب نسائية، وأغطية ومفروشات .

وهذه المنتجات تلقى رواجًا كبيرًا، وتعد من المنتجات القيمة.. ففى الولايات المتحدة يصل ثمن قطعة جلد الإبل من نوع «فيكونا» إلى حوالى ١٠٠٠دولار أمريكى .. وهو ما ينافس أغلى أنواع الجلود .. فشكرًا للإبل على عطائها للإنسان !

أما صوف الإبل ، فيمثل أحد منتجات الإبل الأخرى القيمة .

تعطى الإبل البالغة كمية من الصوف تتراوح ما بين ١-٥ كيلوجرامات.

وبصفة عامة، فإن صوف الإبل الشابة أعلى قيمة من صوف الإبل المسنة.

كما أن صوف «إبل العالم الجديد» ، أعلى قيمة من «صوف إبل العالم القديم» .. والنوع الأول أغلبه من الإبل ذات السنامين.. كما سيتضح .

فعلى سبيل المثال، يعد من أجود وأقيم أنواع صوف الإبل ذلك المأخوذ من الإبل التى تعيش ببعض مناطق أمريكا الجنوبية حول جبال الإنديز، مثل بوليفيا وبيرو والأرجنتين ، حيث تعطى بعض الإبل أنواعًا بديعة الشكل من الصوف تتميز بطبقة داخلية قصيرة من اللون البنى الفاتح، وطبقة خارجية طويلة من اللون البنى المائل للحمرة.

ويتأثر نوع صوف الإبل وجودته ببعض العوامل ، مثلما تتأثر جودة ألبانها ، وهذه مثل مقدار العمر، ونوع الجنس (ذكر أم أنثى)، ونوع التغذية إلى آخره.وعادة يزيد ويكثف صوف الإبل فى فصل الشتاء، وخاصة الأنواع ذات السنامين التى تعيش فى مناطق باردة، كصحراء جوبى فى منغوليا، حيث تنخفض درجة الحرارة هناك فى الشتاء إلى ما دون الصفر، وفائدة ذلك حماية الإبل من البرودة.

وإذا لم يستخلص هذا الصوف الكثيف من الإبل فى أواخر الشتاء فإنها تقوم بنزعة وطرحه بحك أجسامها بالأشجار !

ويستخدم صوف الإبل فى صناعات مختلفة ، مثل صناعة الملابس، والأغطية، والأحبال، والسجاجيد.



تنافس بعض أنواع جلود الإبل أفخر أنواع الجلود الأخرى وتدخل فى صناعات عديدة. كما يستخدم صوف الإبل ، وخاصة إبل أمريكا الجنوبية، فى صناعة الملابس والمفروشات الفاخرة.

متى ظهرت الإبل .. وما أعدادها الحالية ؟

حفريات .. مثيرة للدهشة !!

الحفريات التى عثر عليها الباحثون تشير إلى نشأة عائلة الإبل (camelidae) فى شمال أمريكا ، وهو ما يخالف الاعتقاد الشائع بأن نشأتها عربية!

لكن تلك الإبل «القديمة جدًا» والتى يرجع تاريخها إلى نحو ٤٠مليون سنة ليست كالإبل الحالية ، فهى أجدادها القدامى جدًا .. ثم مرت بتغيرات وتحورات حتى جاءت صور الإبل الحديثة، والتى هى أصغر حجمًا منها بكثير !

ويعتقد الباحثون أن تلك الإبل شقت طريقها إلى آسيا عبر جسر آلاسكا، ثم انتقلت على مر السنين من آسيا إلى إفريقيا، ثم استوطنت تلك القارتين.



حفريات لجمجمة جمل عملاق ..!



حفريات للفك عند الإبل القديمة جدًا.

ويظهر من الصورة مدى ضخامة أحجامها



مفاصل إصبعين لقدم جمل حالى .. وكانت الجمال القديمة جدًا لها ٤٠ عظمة متمفصلة كهذه العظام بدلاً من عظم إصبعين فقط!

دخول الإبل إلى مناطق جديدة من العالم:

ومع الوقت استقدمت مجموعات من الإبل إلى دول مختلفة غير آسيوية أو إفريقية.. ففى سنة ١٤٠٢ دخلت مجموعات من الإبل إلى جزر الكنارى التابعة لأسبانيا .وظهرت كذلك فى إيطاليا، وفى ولاية تكساس الأمريكية لكنها لم تعمر فى الأخيرة كثيرًا .. كما دخلت الإبل استراليا من آسيا وانتشرت بها حتى الآن.

لكن أهمية الإبل فى تلك الدول تختلف عن أهميتها للبدو والعرب، فعادة يقتصر استخدامها على أغراض سياحية حيث تعتبر آثارًا من الماضى.. لكن هذا المفهوم قد تغير كثيرًا على مر السنوات الماضية وصار هناك اهتمام بتناول ألبانها ولحومها على غرار ما يفعل البدو والعرب بعدما كشف الباحثون عن فوائد لحوم وألبان الإبل العديدة.

أكثر الدول امتلاكًا للإبل :

وفى الوقت الحالى تعد منطقة شرق إفريقيا أغنى مناطق العالم بالإبل حيث تنتشر فى المناطق الصحراوية وشبه الصحراوية بالعديد من الدول مثل السودان، والصومال ، وجيبوتى، وأثيوبيا، وكينيا .. وأغلب هذه الأنواع من الإبل ذات السنام الواحد (الإبل العربية) وخاصة الأنواع الموجودة فى السودان.

وتستخدم هناك الإبل لأغراض شتى، فبالإضافة لتناول ألبانها ولحومها، تستخدم فى الأغراض الزراعية لحرث الأرض، ونقل المحاصيل والأحمال المختلفة، كما تستخدم صوفها فى صناعة الملابس والمنسوجات .

وفى الوقت الحالى يقدر عدد الإبل على مستوى العالم بحوالى ١٨,٨٣١ مليون .. ويوجد منها فى إفريقيا حوالى ١٣,٨١٥ مليون أى حوالى ٧٣,٣٦٪ أمّا باقى النسبة فتتوزع على آسيا ودول أخرى.



رغم تقدم وسائل الزراعة، لا تزال الإبل تستخدم فى بعض المناطق الآسيوية، والأفريقية فى الأعمال الزراعية كحرث الأرض.. فيبدو أن استغناء البدو عن الإبل أمرًا صعبًا بحكم الارتباط الوثيق بينهما.

أعداد الإبل على مستوى العالم

إحصائية عن أعداد الإبل (بالمليون) ذات السنام الواحد (dromedary) **وذات السنامين** (bactrian) **عن سنة ١٩٧٨ وما بين ١٩٦٩-١٩٧١ .**

	1978	1969-1971	
Bactrian			
China	0.6-1.04	1.15	
Mongolia	0.62	0.64	
USSR	0.23	0.25	
	0.91-1.89		2.04
Dromedaries			
North East Africa:			
Somalia	5.4	2.5	
Sudan	2.9	1.6	
Ethiopia	1.0	0.9	
Kenya	0.6	0.4	

	1978	1969-1971	
West Africa:	9.9		5.4
Mauritania	0.7	0.1	
Chad	0.4	0.1	
Niger	0.4	0.2	
Mali	0.2	0.1	
W.Sahara, Nigeria			
Senegal, Upper Volta	0.1	----	
	1.8		0.5
North Africa :			
Tunisia	0.2	0.2	
Algeria	0.1	0.1	
Egypt	0.1	0.1	
Libya	0.1	0.3	
Morocco	0.02	0.2	
	0.5		0.1
	1978		149-1950
Asia :			
India	1.2	0.6	
Pakistan	0.8	0.5	
Afghanistan	0.3	0.3	
Iraq	0.2	0.5	
Saudi Arabia	0.1	0.3	
Iran	0.03	0.6	
S.Arabian & Gulf States	0.2	0.2	
E.Med. Countries	0.05	0.2	
	2.9		3.2

جمال العالم الجديد .. أو أشباه الجمال :

العالم القديم ، هو آسيا وإفريقيا وأوروبا، أما العالم الجديد فيشتمل كذلك على الأمريكتين.

وتُصنَّف الإبل عمومًا أو الجمال بجمال العالم القديم ، وهى الجمال التى نشأت فى أمريكا الشمالية ثم هجرتها إلى آسيا وإفريقيا واكتسبت خصائص الجمال الحالية أما جمال العالم الجديد فهى التى هجرت أمريكا

الشمالية إلى أمريكا الجنوبية، وهى نوعيات شبيهة بالجمال المألوفة لكن لها بعض المواصفات الخاصة مثل:

-الظهر: مستو بدون سنام.

- العنق: طويل لكنه رفيع ، وهو مقوس فقط عند القاعدة ثم يمتد منتصبًا لأعلى.

- الخف: أصغر من خف الجمل المعتاد، والشق الموجود بين الإصبعين أعمق منه فى الجمل.

- الأذنان: طويلتان مدببتان على عكس أذنى الجمل.

- الشفتان : ليستا كبيرتين كشفتى الجمل وليستا قويتين مثلهما.

ومن هذه الحيوانات أو أشباه الجمال ما يعرف بأسماء اللاما، والفيكونا، والجواناكو، والألباكا.. كما تظهر فى الصورة التالية.



أشباه الجمال

أنواع الإبل الموجودة فى مصر:

هناك صنفان أساسيان وهما:

الجمال المحلية:

جمال تتولد في ريف مصر (بالوجه البحرى والصعيد) ولدى القبائل البدوية فى سيناء وصحارى مصر.. ويطلق على هذا الصنف اسم (البلدى) أو «المولد».

الجمال الجلب:

جمال غير محلية تجلب من خارج مصر فى قوافل كبيرة، بغرض ذبحها

واستهلاك لحومها أو لكى تقتنى وتتوالد وتنضم إلى الجمال البلدية. وتسمى هذه الجمال حسب الجهات التى ترد منها، فهناك البشارى والهندى والعربى والصومالى والحبشى والسودانى والمغربى، وإن كانت الجمال الآن لا ترد من خارج مصر إلا من جنوب الوادى .

ويستدل من ذلك أنه لا توجد ببلادنا أنواع من الجمال ذات صفات وخصائص محددة وثابتة تنتقل من جيل إلى آخر.

ومع ذلك فهناك فى سيناء سلالتان متميزتان من الجمال البدوية ، وهما:

- الزريقان: وتسمى هذه الجمال هكذا لأن لونها يميل نوعًا ما إلى الزرقة.
- الوضيحان: وهى جمال تبدو قوائمها الأربع (وكذلك منطقة البطن) بلون أبيض وضاح، بينما باقي الجسم أصفر مشرب بشىء من الحمرة كلون الغزلان.

هذا بالنسبة لأنواع الجمل العربى فى مصر، وبصفة عامة هناك نموذجان رئيسيان يمكن تمييزهما دائمًا من بين السلالات العديدة للجمل العربى ، وهما :

- جمل الحمل : وهو أضخم وأثقل وأبطأ حركة، ويستخدم فى حمل الأثقال.
- الهجان: وهو أخف وزنًا وقوائمه أطول، وهو سريع الجرى لذلك يستخدم فى الركوب وفى سباقات الجمال .



تشتهر مصر بالجمال ، المحلية والمستوردة ، والتى يكثر استخدامها لأغراض سياحية حيث تجذب السائحين لركوبها بمنطقة الهرم.. كما تعد مصر (أو القاهرة بصفة خاصة) من الأسواق الفنية بلحوم الإبل.

الإبل عـز لأهلها !





أفلا ترى عزيزى القارئ بعد هذا البحث عن فوائد ألبان ولحوم الإبل وما تقدمه لأصحابها من خدمات كثيرة لا يقدر عليها حيوان آخر، أنها حقاً عزٌ لأهلها.. كما ذكر رسولنا الكريم «الإبل عز لأهلها» !؟

(رواه ابن ماجه عن عروة البارقى)

وإلى لقاء مع كتاب وبحث جديد..

•• المراجع ••

المراجع الأجنبية :

- The Camel Family, John Bonnett.
- Camel, George G., Good Win.
- 52 Days by Camel: My Sahara Adventure, Lawrence Raskin.
- Is a Camel A Mammal, Tish Rabe.

- الندوات والمؤتمرات والأبحاث العلمية .
- مواقع على الشبكة العنكبوتية .

المراجع العربية :

- حياة الحيوان - كمال الدين محمد بن موسى الدميرى .
- قصص الحيوان فى الحديث النبوي - عبد اللطيف عاشور.
- الجمل .. سفينة الصحراء ومعجزة الخلق - محمد غريب جودة.
- الجمل .. سفينة فوق الرمال - محمد محمد كذلك .
- الإبل منجم الغذاء - دكتور عبد المنعم عمارة سعود ، إصدار دار المعارف بمصر.



الفهرس

مقدمة ٣

أفراد عائلة الإبل ٥

المكانة الرفيعة للإبل عند العرب ٦

ماذا بالإبل من عجائب وغرائب ٨

لبن الإبل هذا السائل العجيب ١٢

اللبن الممزوج بالحنان ١٨

لماذا يتفوق لبن الإبل على باقى الألبان ٢٠

المعمرون يشربون ألبان الإبل ٢٢

التداوى بألبان الإبل ٢٦

لبن الإبل كعلاج للالتهاب الكبدى بفيروس (C) ٢٨

لبن الإبل كعلاج لسرطان الكبد ٣٤

لبن الإبل .. الغذاء الواقي لصحة الأسرة من الكيماويات الخطرة ٤٠

لبن الإبل للسيطرة على مرض السكر ٤١

لبن الإبل كعلاج لارتفاع الكوليستيرول ٤٣

لبن الإبل غذاء مثالى لحالات الفشل الكلوى ٤٦

لبن الإبل هو فياجرا العرب ٥١

لبن الإبل يخلصك من الشكوى من الإمساك ٥٦

لبن الإبل غذاء المرأة الرشيقة ٥٨

منتجات ألبان الإبل وطرق إعدادها ٦٧

لحوم الإبل اللذيذة والصحية ٧٦

مختارات لوجبات شهية من اللحوم الجملية ٨١

المراجع ٩٥

﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴾



معجزات الشفاء بألبان الإبل !

الخصائص العلاجية والفوائد الصحية للألبان واللحوم الجملية

- الدراسات تقول: لبن الإبل علاج للسرطان وفيروس C !
- رشاقتك فى ألبان الإبل ! انظرى لأجسام عنترة وعبلة وقيس وليلى..
- أسرار الفحولة البادية على أهل البادية.. ولغز المعمرين حول بحر قزوين!
- ألبان الإبل للفشل الكلوى والسكر والقلب والإمساك والربو !
- دافعى عن عظامك ضد الهشاشة بألبان الإبل ومنتجاتها !
- صدق أولا تصدق : اللحم الجملى ينتقل من موائد الفقراء لموائد الأثرياء!
- كيف تصنعين بنفسك وجبات صحية من اللحوم ومنتجات ألبان الإبل .
- لبن الإبل هو فياجرا العرب ! كيف يستعد البدو لليلة الزفاف ؟

ISBN 977-250-362-X
6222008 902696